ಶ್ರೀ ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಹಾದೇವ.

ಅಭಿನವ ಕಾಳಿ...
ಅನಾದಿ ವೀರಶೈ...
ಅಕ್ಕಮಹಾದೇ...
ಅಕ್ಕಮಹಾದೇ...
ಅಕ್ಕಮಹಾದೇ...
ಅನಾದಿ ವೀರಶೈ...
ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪ...
ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾ...
ಉಡುತಡಿಯ ...
ಉದ್ಭಟ ಕಾವ್ಯ...
ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಭಾರತ...
ಕನ್ನಡ ರಂಗಭ...

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ರತ್ನಮಹೋತ್ಸವ (ಇತಿಹಾಸ)	೫	೦	೦
ಕೃಷಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ	೩	೪	೦
ಕೆಳದಿ ಸಂಸ್ಥಾನದ ರಾಯರ ವಂಶಾವಳಿ	೦	೨	೬
ಕೆಳದಿ ನೃಪವಿಜಯಂ (ಲಿಂಗಣ್ಣ ಕವಿ ವಿರಚಿತಂ)	೦	೧೨	೦
ಕೊಡಗಿನ ಸಂಸ್ಥಾನದ ರಾಜೇಂದ್ರನಾಮೆ	೧	೦	೦
ಕೋಳೂರು ಕೊಡಗೂಸಿನ ರಗಳೆ	೦	೨	೦
ಕೈವಲ್ಯ ಕಲ್ಪವಲ್ಲರಿ (ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಶಿವಯೋಗಿಗಳ)	೨	೮	೦
ಕನ್ನಡ ಗುಡಿ	೦	೫	೦
ಗಣಭಾಷಿತ ರತ್ನಮಾಲೆ	೪	೦	೦
ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ	೫	೦	೦
ಚಿನ್ಮೂಲಾದ್ರಿ ಲಾವಣಿ	೦	೨	೦
ತತ್ವಶಿಖಾಮಣಿ ಮಹಾದೇವಿಯಕ್ಕ (ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ)	೧	೮	೦
ಬಸವೇಶ ವಿಜಯ (ಗದ್ಯ)	೨	೮	೦
ಬಸವೇಶ್ವರನ ತತ್ವಗಳು	೧	೫	೦
ಬಸವ ಚರಿತ್ರೆ (ಲಾವಣಿ)	೦	೪	೦
ಬಸವ ಚರಿತ್ರೆ (ಹಾಡು)	೦	೩	೦
ಬಸವಣ್ಣನವರು (ಮಕ್ಕಳ)	೦	೮	೦
ಬಾಲಲೀಲಾ ಮಹಾಂತೇಶ್ವರ ಪುರಾಣ	೩	೦	೦
ಬಸವಣ್ಣನವರ ಕ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯಗಳು	೦	೫	೦

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲಾ ಪುಷ್ಪ

ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

(ಪರಿವರ್ಧಿತ ಸಂಸ್ಕರಣ)

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು :
ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ,
ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ, ಆಸ್ಥಾನವಿದ್ವಾನ್,
ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು



ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ
1947

ಬೆಲೆ ೪–೮–೦

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೪೩
ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೪೭

ನಾಗರಿಕ ಪ್ರೆಸ್
೨೨, ರಂಗಸ್ವಾಮಿಗುಡಿಬೀದಿ, ಬಳ್ಳಾಪುರಪೇಟೆ, ಬೆ-ಸಿಟಿ.



ಮೃತ್ಯುಂಜಯಮಹಾದೇವ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ

ನಾನಾವಿಧ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನಾಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮವು ಕಿಂಚಿಜ್ಞನಾದ ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಯ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಎಂತಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಂಡಿತನಾದರೂ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನೆಯ ಯಥಾರ್ಥ ತತ್ವವನ್ನರಿಯಲು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಮರ್ಥನಾಗಲಾರನು. ಮನುಷ್ಯನ ಊಹೆಗೆ ಆದಿ ಅಂತ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ಊಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಿದರೂ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನರಿಯದೆ ಬೇಸತ್ತು, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ಕರ್ತನಿಂದಲೇ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೃಷ್ಟಿಯು ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನಂತಕಾಲದವರೆಗೆ ಊಹೆಯ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಓಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಎಂತಹ ನಾಸ್ತಿಕನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದೊಬ್ಬ ಮಹಾ ಪುರುಷನು ಇದ್ದೇ ಇರುವನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಊಹೆಯ (ತರ್ಕದ) ಆಧಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ತಾರ್ಕಿಕರಾದರೂ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತ (ಈಶ್ವರ) ನನ್ನು—"ಯಥಾ ಘಟಾದಿಕಾರ್ಯಂ ಕರ್ತೃಜನ್ಯಂ ತಥಾ ಕ್ಷಿತ್ಯಂಕುರಾದಿಕಮಪಿ। ನ ಚ ಕರ್ತೃತ್ವಮಸ್ಮದಾದೀನಾಂ ಸಂಭವತೀತ್ಯತಸ್ತತ್ಕರ್ತೃತ್ವೇನೇಶ್ವರಸಿದ್ಧಿಃ" ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಘಟಪಟಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತನಿರುವಂತೆ ಭೂಮಿ, ಅಂಕುರ ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ವಿಧ ಮಹಾ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತನಿರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಾನವರಿಂದ ಇಂತಹ

ಅಗಾಧ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಭೂಮಿ ಅಂಕುರಾದಿ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಈಶ್ವರನು ಇರುತ್ತಾನೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಅಸಾಧಾರಣನಾದೊಬ್ಬ ಈಶ್ವರನನ್ನೇ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ನಾನಾ ವಿಧ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಆ ಕರ್ತನನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ, ಸರ್ವ ಜಗತ್ಕರ್ತ, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿ, ಸರ್ವ ಜಗನ್ನಿಯಾಮಕ, ಎಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸರ್ವ ಲಕ್ಷಣ ಸಂಪನ್ನನಾದ ಪ್ರಭುವಿನ ನಿಶ್ವಾಸ (ಉಸಿರು)ದಿಂದ ಲೋಕೋದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸುಗ ಋಗ್ವೇದ ಯಜುರ್ವೇದ ಸಾಮವೇದ ಅಥರ್ವಣವೇದಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದುವೆಂದು "ಅಸ್ಯ ಮಹತೋ ಭೂತಸ್ಯ ನಿಶ್ವ್ವಸಿತಮೇತ ದೃಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದೋಽ ಥರ್ವಾಂಗಿರಸಃ" ಎಂಬ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವನ್ನಿಶ್ಯಾ್ವಸ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ವೇದ ಚತುಷ್ಟಯವು ಸಕಲವಿಧ ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳೂ, ಸಕಲ ಕಲೆಗಳೂ, ಸಕಲವಿಧ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳೂ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆ ಕೆ? ಅನಂತಾನಂತಗಳಾದ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯ, ವರ್ತಮಾನ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೇದವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಯು "ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ವೇದಾತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯತಿ" ಎಂದು ವೇದ ವೈಭವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಗ್ರಹ ರೂಪವಾಗಿ ವೇದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ವೇದ ಚತುಷ್ಟಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ "ವಿಶ್ವಕೋಶ"ವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿತಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವೇದದ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಶೈಲಿಯು ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವ್ಯಾಜ ಕರುಣಾಶಾಲಿಗಳಾದ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞ ಮಹರ್ಷಿ

ಗಳು ಆ ವೇದಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವುಗಳ ಗೂಡಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ಅನಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಕಲ ಮತಾಚಾರ್ಯರುಗಳಾದರೂ ವೇದಾರ್ಥಗಳ ಸಾರವನ್ನೇ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಗಲಿ ! ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆಗಲಿ ! ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಯೆಂಬ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಅವತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವೇದ, ಆಗಮ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪುರಾಣಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಬೋಧಕಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂಬುದು ವ್ಯಾಪಕ ಶಬ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಪುರುಷರ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. " ಪುರಂತಿ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ರೇ ಗಚ್ಛಂತೀತಿ ಪುರುಷಾಃ। ಪುರ ಅಗ್ರ ಗಮನೇ ಇತಿ ಧಾತ್ವರ್ಥಸಾಮರ್ಥ್ಯಾತ್ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ರೇಸರಾಃ ಪುರುಷಾಃ" ಎಂಬ ಪಾಣಿನಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯತಕ್ಕ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಕ್ಕೆ " ಪುರುಷ " ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಪುರುಷರು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಏಕಮಾತ್ರ ಗುರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಜನವೇ "ಅರ್ಥ" ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥವು ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ, ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಅರ್ಥ (ಪ್ರಯೋಜನ)ಗಳ ಆರ್ಜನೆಗಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯರು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರವು " ಮೂಲಸಾಧನ "ವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಮೋಘವಾದ ಸಾಧನದಿಂದಲೇ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ಗುರ್ತಿಸಲು ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ

ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ತತ್ತ್ವದನು ಗುಣವಾದ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

"ಶರೀರಂ ಪಂಚಮಹಾಭೂತವಿಕಾರಾತ್ಮಕಮಾತ್ಮನೋ ಭೋಗಾಯತನಂ" ಎಂಬ ಚರಕಮುನಿಯ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಆಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ಶರೀರವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ ಮುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಾತ್ಮನೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಕಲೋಪಭೋಗಗಳಿಗೆ ಶರೀರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜೀವಾತ್ಮನು ವಾಸಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವಾತ್ಮನ ವಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದುಕಾರಣವೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಶರೀರಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ" ಎಂದು ನಾಲ್ಕುವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ನೀತಿವಚನವೂ ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೇ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಶರೀರ ವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತನಾಗುವನೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಪುರಾಣಗಳೂ ಶರೀರ ಸಹಿತನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಧರ್ಮ ಅಧರ್ಮಗಳೂ ಸುಖ ದುಃಖಗಳೂ ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳೂ ಶರೀರಿಯಾದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿಗಳಾದರೂ ಶರೀರದ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗಾದರೂ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟುದೂರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ "ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರವೇ ಜಗತ್ತಿನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ" ಯೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಎಂತಹ ಮಹತ್ವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ "ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಸರ್ವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬುದೇ ಕಡೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾದಂತಾಯಿತು ಆದರೆ ಶರೀರವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೃಢವಾಗಿರತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದಾಗಿಲ್ಲ. "ಶೀರ್ಯತ ಇತಿ ಶರೀರಂ" ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಶರೀರವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷೀಣಸ್ವಭಾವದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಕರ್ಮಗಳ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ರೋಗಾದಿಗಳೇನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ! ಅದರ ಪಾಡನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನಾವಿಧ ರೋಗ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಶರೀರವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಶರೀರವು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕರಾಳಕಾಲನಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ "ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಾದಿಗಳ ಬಾಧೆಗೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾದಂತಾಯಿತು" ಈ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರನಾದವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಹೋದರೂ ಕಡೆಗೆ ಹಿತಾಹಿತ ಬೋಧಕವೂ, ದೃಷ್ಟಫಲದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಆಶ್ರಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಈ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತ ಅಹಿತ ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯುರ್ವೇದದ ವರಪ್ರಸಾದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಕೃಪೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಅವತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ಹಿತಾಹಿತಂ ವ್ಯಾಧೇರ್ನಿದಾನಂ ಶಮನಂ ತಥಾ।
ವಿದ್ಯತೇ ಯತ್ರ ವಿದ್ವದ್ಭಿಃ ಸ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಚ್ಯತೇ॥
ತಸ್ಯಾಯುಷಃ ಪುಣ್ಯತಮೋ ವೇದೋ ವೇದವಿದಾಂ ಮತಃ।
ವಕ್ಷ್ಯತೇ ಯನ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಲೋಕಯೋರುಭಯೋರ್ಹಿತಃ॥
ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೧.

ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತ, ಅಹಿತ, ಸುಖ, ದುಃಖಗಳ ವಿವೇಚನೆಯೂ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಶಮನವೂ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಯುರ್ವೇದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪುಣ್ಯಶಾಲಿ ಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಾನವರಿಗೆ ಇಹ ಪರಲೋಕಗಳ ಹಿತ ಸಾಧ ನೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೆಂಬುದೇ ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ, ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅವತಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆದಿಕಾರಣನೆಂದು ಚರಕಾದಿ ಗಳು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಋಗ್ಯಜುಃಸಾಮಾಥರ್ವಾಖ್ಯಾನ್ ದೃಷ್ಟ್ವಾವೇದಾನ್ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ।
ವಿಚಿಂತ್ಯ ತೇಷಾಮರ್ಥಂ ಚೈವಾಯುರ್ವೇದಂ ಚಕಾರ ಸಃ
(ಬ್ರ. ವೈ. ಪು. ಅ. ೧೬)

ಬ್ರಹ್ಮನು ವೇದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು.

ಇಹಖಲ್ವಷ್ಟಾಂಗಮಾಯುರ್ವೇದಮಥರ್ವವೇದಸ್ಯೋಪಾಂಗ ಮನುತ್ಪಾದ್ಯೈವ ಪ್ರಜಾಃ ಶ್ಲೋಕಶತಸಹಸ್ರಮಧ್ಯಾಯಸಹಸ್ರಂ ಕೃತ ವಾನ್ ಸ್ವಯಂಭೂಃ। ತತೋಽಲ್ಪಾಯುಷ್ಟ್ವಮಲ್ಪಮೇಧಸ್ತ್ವಂ ಚಾ ಲೋಕ್ಯ ನರಾಣಾಂ ಭೂಯೋಷ್ಟಧಾ ಪ್ರಣೀತವಾನ್॥

ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೧.

ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ ಅಂಗಭೂತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಶ್ಲೋಕ ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಒಂದು ಸಾವಿರ ಅಧ್ಯಾಯಗಳುಳ್ಳ ‘ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಹಿತೆ ’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ರಚಿಸಿದನು. ಆನಂತರ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಮನು ಷ್ಯರು ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯರೂ, ಅಲ್ಪ ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ಆಗುವರೆಂಬುದನ್ನು

ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದರಿತು ಆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನೇ ಎಂಟು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ಬ್ರಹ್ಮನು ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಗೆ ಆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಅನಂತರ ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಯು ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳು ಇಂದ್ರನಿಗೂ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ದೇಹಾಲಸ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದುವು. ಆಗ ಅಂಗೀರಸ, ಜಮದಗ್ನಿ, ಕಶ್ಯಪ, ಭರದ್ವಾಜ ಮೊದಲಾದ ಮುನಿಗಳು ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನರಿಯದೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಹಿಮಾಲಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಒಂದು ಸಭೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಮುನಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ, ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯ ಬಲದಿಂದ, ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಅಮರಪತಿಯಾದ ಇಂದ್ರನಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆಗ ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯೇ ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಯೋಗ್ಯನಾದವನೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ, ಆ ಮುನಿಯನ್ನು ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರು. ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯು ಅಮರಾವತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸುರಮುನಿಗಳಿಂದ ಪರಿಸೇವಿತನಾದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಜಯಾಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ಸಕಲ ಮುನಿಗಳ ಪವಿತ್ರತಮವಾದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾಗಿ, ಇಂದ್ರನು ವಿಮಲಮತಿಯಾದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು.

ಭರದ್ವಾಜಮುನಿಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಆ ಋಷಿ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದ ಪುನರ್ವಸು ಮುನಿಯು (ಇವನಿಗೆ ಆತ್ರೇಯನೆಂತಲೂ ಉಪನಾಮವಿರುತ್ತದೆ) ಭರದ್ವಾಜೋಪದಿಷ್ಟವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ಅಗ್ನಿವೇಶ, ಭೇಲ, ಜತೂಕರ್ಣ, ಪರಾಶರ, ಹಾರೀತ, ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಗಳೆಂಬ ಆರುಜನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು. ಅತ್ಯಂತ ಕುಶಲಮತಿಗಳಾದಿವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿಂದಲೇ ಒಂದೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾದರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಅಗ್ನಿವೇಶನು ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ರಚಿಸಿರುವ ಅಗ್ನಿವೇಶತಂತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿಯೂ, ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ವಿಭಾಗರಹಿತವಾಗಿಯೂ, ಇದ್ದುದರಿಂದ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನಿದಾನ, ವಿಮಾನ, ಶಾರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಕಲ್ಪ, ಸಿದ್ಧಿ, ಎಂಬ ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದನು.

ವಿಸ್ತಾರಯತಿ ಲೇಶೋಕ್ತಿಂ ಸಂಕ್ಷಿಪತ್ಯತಿವಿಸ್ತರಂ ।
ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ ಕುರುತೇ ತಂತ್ರಂ ಪುರಾಣಂ ಚ ಪುನರ್ನವಂ ॥

ಚರಕ. ಸಿ. ಸ್ಥಾ

ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ, ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೂತನವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವನೇ 'ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಚರಕಮುನಿಯಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದನಾದುದರಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವು "ಚರಕಸಂಹಿತಾ" ಎಂದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿತು. ಒಬ್ಬನು ಅತಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಕೂಡಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡದೆ ಹೋಗುವನು; ಅವನ ವಂಶದವನಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಆ ಹಣವನ್ನೇ ದೇಶಸೇವೆ, ಸಮಾಜಸೇವೆ, ವಿದ್ಯಾಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟವನಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅಂತೆಯೇ ಈ ತಂತ್ರವು ಗ್ರಂಥಕರ್ತನಾದ ಅಗ್ನಿವೇಶನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗದೆ ಚರಕಮುನಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡಿತು. ಈ ಚರಕಮುನಿಯು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರವರ್ತಕನೂ, ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ ಕರ್ತನೂ ಆದ ಪತಂಜಲಿಯೇ ಆಗಿರುವನೆಂಬುದು, ಈ ಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ 'ಚರಕ ಚತುರಾನನ' ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ—

ಪಾತಂಜಲಮಹಾಭಾಷ್ಯಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೈಃ ।
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯದೋಷಾಣಾಂ ಹಂತ್ರೇಽಹಿಪತಯೇ ನಮಃ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪತಂಜಲಿ ಚರಿತ ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥದ ೫ನೆಯ ಸರ್ಗದಲ್ಲಿನ—

ಸೂತ್ರಾಣಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೇ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರೇ ಚ ಸಂಹಿತಾಮತುಲಾಂ ।
ಕೃತ್ವಾ ಪತಂಜಲಿಮುನಿಃ ಪ್ರಚಾರಯಾಮಾಸ ಜಗದಿದಂ ಸರ್ವಂ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ, ಪತಂಜಲಿಗೆ ಚರಕನೆಂಬ ಉಪನಾಮವಿದ್ದಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಚರಕಮುನಿಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾಗಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರರಾದ ಕಾಶೀರಾಮ ಪಂಡಿತರು ಗೂಢಾರ್ಥದೀಪಿಕೆಯ 'ಲೌಹಮಾರಣ' ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ "ಪಾತಂಜಲೇ ತಥಾ ತಂತ್ರೇ ಲೋಹಾ ಬಹುವಿಧಾ ಮತಾಃ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದೂ, ಮತ್ತು ಚಕ್ರದತ್ತನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ "ಪಾತಂಜಲೇ ತು ಸ್ಪರ್ಶಾದಿನಾಪಿ ಪಾಕಜ್ಞಾನಮುಕ್ತಂ" ಎಂದು ಬರದಿರುವುದೂ, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿನ "ಅನಡ್ವಲೋದಕಂ ಪಾದರೋಗಃ, ದಧಿತ್ರಪುಷಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೋ ಜ್ವರಃ, ಆಯುಷೇ ಘೃತಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಗಳೂ ಪ್ರಮಾಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಂತ್ರವು ಚರಕಮುನಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಹುಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೂ, ಮತ್ತು ಕಲ್ಪ ಸಿದ್ಧಿ ಸ್ಥಾನಗಳೂ ಲೋಪಗೊಂಡವು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪಂಚನದ (ಪಂಜಾಬ್) ದೇಶವಾಸಿಯಾದ ದೃಢಬಲಾಚಾರ್ಯನು ಲುಪ್ತಗಳಾದ ಈ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯ, ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಸ್ಥಾನ, ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನವಲೋಕಿಸಿ ಚರಕಮುನಿಯ ಗ್ರಂಥಶೈಲಿಯಂತೆಯೇ ರಚಿಸಿ, ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದನೆಂಬುದು; ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ, "ಅಸ್ಮಿನ್ ಸಪ್ತದಶಾಧ್ಯಾಯಾಃ ಕಲ್ಪಾಃ ಸಿದ್ಧಯ ಏವ ಚ। ನಾಽಸಾದ್ಯಂತೇಽಗ್ನಿವೇಶಸ್ಯ ತಂತ್ರೇ ಚರಕ ಸಂಸ್ಕೃತೇ ॥ ತಾನೇತಾನ್ ಕಾಪಿಬಲಃ ಶೇಷಾನ್ ದೃಢಬಲೋಽಕರೋತ್। ತಂತ್ರಸ್ಯಾಽಸ್ಯ ಮಹಾರ್ಥಸ್ಯ ಪೂರಣಾರ್ಥಂ ಯಥಾತಥಂ" ಎಂಬ ೨೭೪-೨೭೫ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ "ಇದಮನ್ಯೂನಶಬ್ದಾರ್ಥಂ ತಂತ್ರಂ ದೋಷವಿವರ್ಜಿತಂ।

ಅಖಂಡಾರ್ಥಂ ದೃಢಬಲೋ ಜಾತಃ ಪಂಚನದೇ ಪುರೇ ॥ ಕೃತ್ವಾ ಬಹು ಭ್ಯಸ್ತಂತ್ರೇಭ್ಯೋ ವಿಶೇಷಾಚ್ಚ ಬಲೋಚ್ಚಯಂ । ಸಪ್ತದಶೌಷಧಾಧ್ಯಾಯ ಸಿದ್ಧಿಕಲ್ಪೈರಪೂರಯತ್ ॥ ಎಂಬ ೭೮-೭೯ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿರುವ "ಅಗ್ನಿವೇಶಕೃತೇ ತಂತ್ರೇ ಚರಕಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕೃತೇ । ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನೇಷ್ಟಮೇ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಢಬಲೇ ನ ತು । ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಂ ಸ್ವಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸಮಾಸೇನ ಸಮಾಪಿತಂ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕ ದಿಂದಲೂ ವಿಶದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಢಬಲನು ವಿಕ್ರಮಶಕೆಯ ೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂಬುದು ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಪದವೀಭೂಷಿತರಾದ ಪರಶು ರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವರು. ಈ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಣಾಳಿಯು ಅಧುನಿಕಾಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಲೋಪಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಚರಕಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿರು ವರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ "ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನೇ ತು ವಾಗ್ಭಟಃ। ಶಾರೀರೇ ಸುಶ್ರುತಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಚರಕಸ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಿತೇ" ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ನ್ಯಾಯ ವೈಶೇಷಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನರಿಯದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಚರಕಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವ ವೈದ್ಯನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚರಕವೂ, ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತವೂ ಉನ್ನತಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುವೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮುಕ್ತಕಂಠದಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಟೀಕಾ ಕಾರರಾದ ಡಲ್ಹಣ, ಚಕ್ರಪಾಣಿ, ವಿಜಯರಕ್ಷಿತ, ಶ್ರೀಕಂಠದತ್ತ, ಹೇಮಾದ್ರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ, ಭೇಡ, ಜತೂಕರ್ಣ, ಹಾರೀತ, ಕ್ಷಾರಪಾಣಿ ಮೊದಲಾದ ತಂತ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿದ್ದುವೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವರು. ಈಗ ನಮ್ಮ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ

ದೊರೆತರೂ ಅಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸದ್ಯಃ ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೆರಡೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಗ್ಭಟನ ಸಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿದ್ದರೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೇ ಪಠನ ಪಾಠನಗಳಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂಬುದನ್ನು ವಾಗ್ಭಟನು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ— "ಋಷಿಪ್ರಣೀತೇ ಪ್ರೀತಿಶ್ಚೇನ್ಮುಕ್ತ್ವಾ ಚರಕಸುಶ್ರುತೌ। ಭೇಡಾದ್ಯಾಃ ಕಿಂ ನು ಪಠ್ಯಂತೇ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವನು. ಮತ್ತು ನೈಷಧ ಕಾವ್ಯ ವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀಹರ್ಷ ಮಹಾಕವಿಯು — "ಕನ್ಯಾಂತಃಪುರಬಾಧ ನಾಯ ಯದಧೀಕಾರಾನ್ನ ದೋಷಾ ನೃಪಂ ದ್ವೌ ಮಂತ್ರಿಪ್ರವರಶ್ಚ ತುಲ್ಯ ಮಗದಂಕಾರಶ್ಚ ತಾವೂಚತುಃ। ದೇವಾಽಕರ್ಣ್ಣಯ ಸುಶ್ರುತೇನ ಚರಕ ಸ್ಯೋಕ್ತೇನ ಜಾನೇಽಖಿಲಂ ಸ್ಯಾದಸ್ಯಾ ನಲದಂ ವಿನಾ ನ ದಲನೇ ತಾಪಸ್ಯ ಕೋಽಪಿ ಕ್ಷಮಃ" (ನೈಷಧ. ಕಾ. ಸ. ೪ ಶ್ಲೋ. ೧೧೬) ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕ ದಲ್ಲಿ ಚರಕಸುಶ್ರುತಗಳನ್ನಧ್ಯಯನಮಾಡಿದವನೇ ವೈದ್ಯಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಹೇಳಿ, ತನ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಚರಕಸುಶ್ರುತಗಳೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಚಾರ ದಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಢ ಬಲಾಚಾರ್ಯನು—"ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಹ್ನಿವೇಶಸ್ಯ ಸುಸ್ಥಾತುರಹಿತಂ ಪ್ರತಿ। ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರಯನ್ನೇಹಾಸ್ತಿ ನ ತತ್ಕ್ವಚಿತ್" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕ ದಿಂದ, ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಚರಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥರಿಗೂ, ರೋಗಿ ಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಹಿತಕರಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನಂತೋದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಋಷಿಪ್ರಣೀತ ವಾದ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯು ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮುನಿಯ ಮಗನಾದ ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇವಾಸುರರ ಯುದ್ಧ ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದ ಕ್ಕಾಗಿ, ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ

ಉಪದಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾದ ಶಲ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಇಂದ್ರನಿಗುಪದೇಶಮಾಡಿದನು. ಇಂದ್ರನು ಮರ್ತ್ಯ ಲೋಕದ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಧನ್ವಂತರಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡಿ, ಅವನನ್ನು ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದನು. "ಧನ್ವಂ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಂ ತಸ್ಯ ಅಂತಂ ಪಾರಂ ಇಯರ್ತಿ ಗಚ್ಛತೀತಿ ಧನ್ವಂತರಿಃ" ಎಂದರೆ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನೆಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನು ಕಾಶೀರಾಜನ ಪುತ್ರನಾಗಿ ಅವತರಿಸಿ ದಿವೋದಾಸನೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡು ಔಪಧೇನವ, ವೈತರಣ, ಔರಭ್ರ, ಪೌಷ್ಕಲಾವತ, ಕರವೀರ್ಯ, ಗೋಪುರ ರಕ್ಷಿತ, ಸುಶ್ರುತ, ಭೋಜ, ನಿಮಿ, ಕಾಂಕಾಯನ, ಗಾರ್ಗ್ಯ, ಗಾಲವರೆಂಬ ೧೨ ಜನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದನು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಒಂದೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯವನಾದ ಸುಶ್ರುತನೇ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಕರ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೋ ! ಭಾರತೀಯರ ದುರ್ದೈವದಿಂದಲೋ ! ಈ ತಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನಾಮಾವಶೇಷಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯೊಂದೇ ಜೀವಿತದಿಂದಿದ್ದು ಮಹಾಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಸ್ತಾಯುಧಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶೀಯರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಾಧೀನರಾಗಿರುವ ನಾವು ಯಾವ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವೆವು. ಪೂರ್ವದವರು ೧೨೭ ವಿಧಗಳಾದ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶರೀರಾವಯವಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಪ್ರಣೀತಗಳಾದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೆರಡೇ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅನಂತ ಗ್ರಂಥಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಪಠನ ಪಾಠನಗಳಿದ್ದುವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕಗಳಾದ ಸಕಲ ಗ್ರಂಥಗಳೂ

ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಲು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ವಾಗ್ಭಟನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಲ್ಯ ಶಾಲಾಕ್ಯಾದಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಈತನು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಾಜನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಕ್ರಿಸ್ತಶಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ೨೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇವನಾದರೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಗ್ರಂಥ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವನು. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೂತ್ರ ನಿದಾನಾದಿ ಸ್ಥಾನಗಳಿರುವುವಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತರ ಸ್ಥಾನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ "ವೃದ್ಧತ್ರಯೀ" ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವೆಲ್ಲ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು "ತೇಭ್ಯೋಽತಿವಿಪ್ರಕೀರ್ಣೇಭ್ಯಃ ಪ್ರಾಯಃ ಸಾರತರೋಚ್ಚಯಃ। ಕ್ರಿಯತೇಽಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಂ ನಾಽತಿಸಂಕ್ಷೇಪವಿಸ್ತರಂ" (ಸೂತ್ರ) ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ತಾವಯವಗಳಿಗೂ ಹೃದಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳಿಗೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹೃದಯದಂತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ' ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿಕ್ರಮಶಕೆಯ ೧೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದ "ಸೋಮದೇವಪರಿಭಾಷಾ" ಮತ್ತು "ರಸಹೃದಯ" ಗ್ರಂಥಗಳ

ಪಾಠಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈತನು ಪಿ. ಶ. ೧೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದ ದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನು ಬೌದ್ಧರ ಆಳಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂತಲೂ, ಧರ್ಮರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂತಲೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯಾದುದರಿಂದ ಇವನು ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯದ ವಾಗ್ಭಟನಿಗಿಂ ತಲೂ ಪ್ರಾಚೀನನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಈತನನ್ನು ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದನೆಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರವು ರಾದುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಹೆಸರಿನ ಇಬ್ಬರು ವಾಗ್ಭಟರು ಭಿನ್ನಕಾಲೀನರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ 'ವೃದ್ಧತ್ರಯೀ' ಎಂದು ಪಂಡಿತರು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವುದು ಉಚಿತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥ ಗಳ ಹೆಸರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭಾಸ್ಕರಸಂಹಿತಾ, ಧನ್ವಂತರಿವಿರಚಿತ ಚಿಕಿ ತ್ಸಾತತ್ವವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾದರ್ಶನ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಕೌಮುದೀ, ಅಶ್ವಿನಿ ಪ್ರಣೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸಾರತಂತ್ರ, ಭ್ರಮಘ್ನ, ನಕುಲಪ್ರಣೀತ ವೈದ್ಯಕ ಸರ್ವಸ್ವ, ಸಹದೇವಪ್ರಣೀತ ವ್ಯಾಧಿಸಿಂಧುವಿಮರ್ದನ, ಯಮರಾಜ ಪ್ರಣೀತ ಜ್ಞಾನಾರ್ಣವ, ಚ್ಯವನಪ್ರಣೀತ ಜೀವದಾನ, ಜನಕಪ್ರಣೀತ ವೈದ್ಯಸಂದೇಹಭಂಜನ, ಜಾಬಾಲಿಪ್ರಣೀತ ತಂತ್ರಸಾರ, ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖನವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದಂಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳು ರಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಹರಿಸುವು ದಾಗುತ್ತದೆ.

೧ನೆಯ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ:—೧. ಔಪಧೇನವತಂತ್ರ, ೨. ಔರ ಭ್ರತಂತ್ರ, ೩. ವೃದ್ಧಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ, ೪. ಪೌಷ್ಕಲಾವತ ತಂತ್ರ, ೫. ವೈತರಣತಂತ್ರ, ೬. ಭೋಜಸಂಹಿತೆ, ೭. ಕರವೀರ್ಯ ತಂತ್ರ, ೮. ಗೋಪುರರಕ್ಷಿತತಂತ್ರ, ೧೦. ಕಾಪಿಲತಂತ್ರ, ೧೧. ಗೌತಮತಂತ್ರ, ಈ ೧೧ ತಂತ್ರಗಳು ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೨ನೆಯ ಶಾಲಾಕ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ:—೧. ವಿದೇಹ ತಂತ್ರ, ೨. ನಿಮಿತಂತ್ರ, ೩. ಕಾಂಕಾಯನತಂತ್ರ, ೪. ಗಾರ್ಗ್ಯತಂತ್ರ ೫. ಗಾಲವತಂತ್ರ, ೬. ಸಾತ್ಯಕಿತಂತ್ರ, ೭ ಶೌನಕತಂತ್ರ, ೮. ಕರಾಲ ತಂತ್ರ, ೯. ಚಕ್ಷುಷ್ಯತಂತ್ರ, ೧೦ ಕೃಷ್ಣಾತ್ರೇಯಸಂಹಿತೆ, ಈ ೧೦ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶಾಲಾಕ್ಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩ನೆಯ ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ:—೧. ಅಗ್ನಿವೇಶ ತಂತ್ರ, ೨. ಭೇಲಸಂಹಿತೆ, ೩. ಜಾತೂಕರ್ಣಸಂಹಿತೆ, ೪. ಹಾರೀತ ಸಂಹಿತೆ, ೫. ಖರನಾದಸಂಹಿತೆ, ೬. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಸಂಹಿತೆ, ೭ ಆತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ, ೮. ಪರಾಶರಸಂಹಿತೆ, ೯ ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಸಂಹಿತೆ, ಈ ೯ ಗ್ರಂಥ ಗಳು ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ೪ನೆಯ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ರಚಿಸಿರುವ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಉತ್ತರ ತಂತ್ರದ ೬೦ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವರ್ಣಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. "ದೇವಗ್ರಹಾಃಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಮ ಸುರಾಸ್ಸಂಧ್ಯಯೊರಪಿ। ಗಂಧರ್ವಾಃ ಪ್ರಾಯಶೋಽಷ್ಟಮ್ಯಾಂಯಕ್ಷಾಶ್ಚ ಪ್ರತಿಪದ್ಯಥ (ಶ್ಲೋ. ೧೭) ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷೇ ಚ ಪಿತರಃ ಪಂಚಮ್ಯಾಮಪಿ ಚೋರಗಾಃ ರಕ್ಷಾಂಸಿ ನಿಶಿ ಪೈಶಾಚಾಶ್ಚತುರ್ದಶ್ಯಾಂ ವಿಶಂತಿಚ (ಶ್ಲೋ. ೧೮) "ಹಿಂಸಾ ವಿಹಾರಾ ಯೇ ಕೇಚಿದ್ದೇವಭಾವಮುಪಾಶ್ರಿತಾಃ। ಭೂತಾನೀತಿ ಕೃತಾಸಂಜ್ಞಾ ತೇಷಾಂ ಸಂಜ್ಞಾ ಪ್ರವಕ್ತೃಭಿಃ ॥ ಗ್ರಹಸಂಜ್ಞಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಯಸ್ಮಾದ್ವೇತ್ತ್ರ್ಯ ನಯಾ ಭಿಷಕ್। ವಿದ್ಯಯಾ ಭೂತವಿದ್ಯಾತ್ವಮತ ಏವ ನಿರುಚ್ಯತೇ" (ಶ್ಲೋ. ೨೭-೨೭) ಎಂದಾರಂಭಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕಡೆಯವರೆಗೂ ಭೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥನಲ್ಲಿಯೂ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇರು ವಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೫ನೆಯ ಕೌಮಾರ ಭೃತ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ—೧. ಜೀವಕತಂತ್ರ, ೨. ಪಾರ್ವತಕತಂತ್ರ, ೩. ಬಂಧಕತಂತ್ರ, ೪. ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷತಂತ್ರ. ಈ ೪ ಗ್ರಂಥಗಳು ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೭ನೆಯ ಅಗದ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ:—೧. ಕಾಶ್ಯಪಸಂಹಿತೆ, ೨. ಅಲಂಬಾಯನಸಂಹಿತೆ, ೩. ಉಶನಸಂಹಿತೆ, ೪. ಸನಕಸಂಹಿತೆ, ೫. ಲಾಟ್ಯಾಯನತಂತ್ರ, ಈ ೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ರಸಾಯನಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯಕ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೭ನೆಯ ರಸಾಯುನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ:—೧. ಪಾತಂಜಲತಂತ್ರ, ೨. ವ್ಯಾಳಿತಂತ್ರ, ೩. ವಶಿಷ್ಠತಂತ್ರ, ೪. ಮಾಂಡವ್ಯತಂತ್ರ, ೫. ನಾಗಾ ರ್ಜುನತಂತ್ರ, ಈ ೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ರಸಾಯನಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯಕಗಳಾಗಿ ರುತ್ತವೆ.

೮ನೆಯ ವಾಜೀಕರಣ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ:—೧. ಕುಚುಮಾರತಂತ್ರ, (ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಕೌಚುಮಾರಃ ಔಪನಿಷದಿಕಂ' ಎಂದು ವರ್ಣನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈ ತಂತ್ರವು) ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಯು ರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಪರಶುರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರು ತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಶು ವೃಕ್ಷ ಮೊದಲಾದವು ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಆಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯಕವಾದ ಶಾಲಿ ಹೋತ್ರ ಸಂಹಿತೆ. ನಕುಲ ವಿರಚಿತ ಅಶ್ವವೈದ್ಯ, (ಇದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಗಜಾಯುರ್ವೇದ (ಇದು ಪೂನಾದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತ ವಾಗಿದೆ) ವೃಕ್ಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದ. (ಇದು ಭಾರತರತ್ನ ಗಟ್ಟುಲಾಲ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲಿದೆ.) ಮತ್ತು ರತ್ನ, ಖನಿಜ, ಭೂವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾಧವನಿದಾನ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮಾಧವಕರನೆಂಬ ಪಂಡಿ ತನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ವಂಗದೇಶದ ಲಕ್ಷ್ಮಣಸೇನನೆಂಬ ರಾಜನ ಆಳಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಂಗದೇಶದ ವೈದ್ಯಕುಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯ ನಾಗಿದ್ದನು. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿದತ್ತನು ಮಾಧವಕರನ ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೦ನೆಯ ಶತಮಾನವಾಗಿದೆ

ಯೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ನಿದಾನಗಳನ್ನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗನಿದಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ನಿದಾನಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ' ಎಂಬ ವೃದ್ಧವೈದ್ಯೋಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಕಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವು ದರಿಂದ ಇದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಏಕಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರದತ್ತ:—ಈ ಗ್ರಂಥಕಾರನು ಚರಕಸಂಹಿತೆಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ 'ಚರಕಚತುರಾನನ' ಎಂಬ ಬಿರುದಾಂಕಿತನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿ ದತ್ತನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾಧವಕರನು ನಿದಾನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಧವನಿದಾನದ ರೋಗಕ್ರಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಮಾಧವಕರನ ಅನಂತರದಲ್ಲಿದ್ದವನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗು ತ್ತದೆ. ಈತನು ವಂಗದೇಶದ ನಯಪಾಲರಾಜನಲ್ಲಿ ರಾಜವೈದ್ಯನಾಗಿ ದ್ದನು. ಕಲ್ಕತ್ತಾ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಾಮಹೋಪಾ ಧ್ಯಾಯ ಕವಿರಾಜ ಗಣನಾಥಸೇನರು ತಮ್ಮ 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಶಾರೀರಕ'ದ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ತತಶ್ಚಪರಮೇಕಾದಶ ಶತಕೇ ಚಕ್ರಪಾಣಿ ರ್ನಾಮ ನರ ಪಾಲರಾಜಸ್ಯ ವೈದ್ಯವರಃ ಪ್ರಾದುರ್ಬಭೂವ........ಚಕ್ರಪಾಣಿಶ್ಚ ತತ್ರ ಖ್ರಿಸ್ತೀಯೈಕಾದಶ ಶತಕಮಧ್ಯಭಾಗ ಇತಿ ಸರ್ವವಾದಿ ಸಮ್ಮತಃ ಸಿದ್ಧಾಂತಃ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಹೇತುಃ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಚಕ್ರಪಾಣಿ ದತ್ತನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನರಪಾಲರಾಜನ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯ ಕರವಾಗಿರುವುದೆಂದರಿತು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿವದಾಸ ಸೇನನೆಂಬ ಪಂಡಿತರು ಇದಕ್ಕೆ "ತತ್ತ್ವಚಂದ್ರಿಕೆ" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಬರೆದಿರುವರು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ವಂಗದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ

ವೈದ್ಯಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಾಷ್ಠ ಮತ್ತು ರಸೌಷಧಿಗಳು ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥಾನುಸಾರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆ:— ಈ ಗ್ರಂಥಕಾರನು ಮೊಗಲರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದ ವೃಂದಮಾಧವ, ಭಾವಮಿಶ್ರ, ಮಲ್ಲಿನಾಥ, ಶಿವದಾಸ ವಂಗಸೇನರೆಂಬ ವೈದ್ಯೋತ್ತಮರ ಸಮಕಾಲಿಕನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅತಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಭಾಷಾ, ನೇತ್ರ, ಮುಖ, ನಾಡೀ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಸಂಖ್ಯಾರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿತಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಡದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಘಂಟು ನಾಮಮಾತ್ರಕ್ಕಾದರೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲೌಷಧಗಳೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಭೂತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈತನು 'ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪದ್ಧತಿ'ಯೆಂಬ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇದೇ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂಬಾಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಶಾಕಂಭರೀದೇವಿಯ ಮಂದಿರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂದಿರದ ಸಮೀಪ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಹಮ್ಮೀರ ಭೂಪತಿಯಾಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಈತನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರಾಘವದೇವನೆಂಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪಂಡಿತಶ್ರೇಷ್ಠನಿದ್ದನು. ಈತನಿಗೆ ಗೋಪಾಲ, ದಾಮೋದರ, ದೇವದಾಸರೆಂಬ ಮೂವರು ಪುತ್ರರಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವನಾದ ದಾಮೋದರ ಪಂಡಿತನ ಪುತ್ರರಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರ, ಕೃಷ್ಣರೆಂಬುವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪಂಡಿತನೇ ಈ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, "ಇತಿ ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರಸೂನುನಾ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಾಚಾರ್ಯೇಣ ವಿರಚಿತಾಯಾಂ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತಾಯಾಂ" ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಈ ದಾಮೋದರ ಪಂಡಿತನ

ಪುತ್ರನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರನೇ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ, ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಪ್ರಕಾಶ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಭಾವಮಿಶ್ರನು ಮದರಾಸ್ ಪ್ರಾಂತದವನಾಗಿರುವನು. ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವ 'ಫಿರಂಗ' (ಗನೇರಿಯಾ) ಮೊದಲಾದ ನವೀನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ವಿಶದವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ 'ಹರೀತಕ್ಯಾದಿ' ನಿಘಂಟು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಸರ್ವತ್ರ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜೀಯ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರದೇಶವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ ವೀರಶೈವ ಮತೀಯನಾದ ಕೊಟ್ಟೂರು ಬಸವರಾಜಪಂಡಿತನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟಗಳ ಸಾರವೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕವಾದರೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿದಾನವೂ, ರೋಗಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ, ಅನುಭೂತಗಳಾಗಿರುವ ಕಾಷ್ಠೌಷಧಿಗಳೂ, ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು, ಆಂಧ್ರದೇಶದಲ್ಲಾದ ಅಖಿಲಭಾರತೀಯಾಯುರ್ವೇದ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಕಂಠವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥವು ೮-೧೦ ಮುದ್ರಣಗಳಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿತವಾಗಿ ಆಂಧ್ರ ದೇಶದ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಾಠಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು, ನಾಗಪುರ ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗ ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ

ಬಸವರಾಜ ಪಂಡಿತನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಮಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈತನು ತನ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರದೇಶದ ವೈದ್ಯಕುಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕೆಳದಿಯ ಬಸವರಾಜನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ೬೪ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಪಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನೆಂಬುದು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸಕಲ ವಿದ್ಯಾಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ೧೦೮ ತರಂಗಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ೯ ಕಲ್ಲೋಲಗಳಿಂದ ಮುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ೬ನೆಯ ಕಲ್ಲೋಲದಲ್ಲಿ ೨೧ರಿಂದ ೨೭ನೆಯ ತರಂಗದ ವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದದ ಸಾರಾಂಶವು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟ ಮಹಾರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅವುಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಪಾರದ ಸಂಸ್ಕಾರವರ್ಣನೆ, ವನೌಷಧಿಗಳ ಗುಣದೋಷವರ್ಣನೆ, ದಿನಚರ್ಯೆ, ಪ್ರಧಾನರ ಸೌಷಧಿಗಳು, ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ, ಗಜಾಯುರ್ವೇದ, ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದ, ರತ್ನಪರೀಕ್ಷೆ, ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳೂ ಸಂಗ್ರಹರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ ಈತನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ—

> ಆಸೀದುಜ್ಜಯಿನೀಪತಿರ್ಮರುಲಸಿದ್ಧೇಶೋ ಗುರುಃ ಪ್ರಸ್ಫುರ।
> ತ್ಪಾದೇಶೋಥ ವಸಂತದೇವಮಹಿತ ಶ್ರೀಮಲ್ಲಿಕಾದ್ಯರ್ಜುನೌ ॥
> ವೀರಶ್ಚೆನ್ನ ಪರಸ್ತತೋ ಗುರುಪದಸ್ವಾಮೀ ವಸಂತಸ್ತತ।
> ಸ್ತಸ್ಮಾ ದುನ್ನತಚೆನ್ನ ವೀರ ವಿಭುರಿತ್ಯಾಚಾರ್ಯ ಪಾರಂಪರೀ ॥

ಎಂದು ಉಜ್ಜಯಿನೀ ಪೀಠಾಧೀಶ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಭಗವತ್ಪೂಜ್ಯಪಾದರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಲೋಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ದೀಕ್ಷಾಗುರ ಚೆನ್ನವೀರಕರ ಸಂಜಾತೇನ ವಿದ್ಯಾಬ್ಧಿನಾ' ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ

ಕೆಳದಿಯ ಬಸವರಾಜ ಪಂಡಿತನಿಗೆ ಉಜ್ಜಯಿನೀ ಪೀಠಾಧೀಶರೇ ದೀಕ್ಷಾ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಮೂಲಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಸ, ಲೋಹ, ಅಭ್ರಕ, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ರಸ ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೂರಾರು ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದೊದಗಿದ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಆತಂಕದಿಂದ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲಗತಿಯನ್ನು ಮೀರುವರಾರು ?

ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪಾರ್ವತೀದೇವಿಗೆ ರಸವರ್ಣನಾತ್ಮಕವಾದ 'ಶಿವಸಂಹಿತೆ'ಯನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದನು, ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳೂ, ಮುನಿಗಳೂ, ಸಿದ್ಧರೂ, ಅನೇಕ ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆಂದು ರಸತರಂಗಿಣಿ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, "ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾಯಾಸ್ತಂತ್ರಕಾರಾಃ ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ನಂದೀಶ್ವರ ಭೈರವ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಪ್ರಭೃತಯೋ ದೇವಾಃ। ಅಗಸ್ತ್ಯ ಕಾಪಿಲ ಭಾಲುಕಿ ವ್ಯಾಡಿ ಮತ್ತಮಾಂಡವ್ಯಾದಯೋ ಮಹರ್ಷಯಃ। ಚಂದ್ರಸೇನ ಲಂಕೇಶ್ವರ ವಿಶಾರದ ಭಾಸ್ಕರ ಸುರಸೇನ ರತ್ನಕೋಶ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಭೈರವ ಕಾಕಚಂಡೀಶ್ವರ ನರವಾಹನ ಕಾಪಾಲಿಕ ರಸೇಂದ್ರತಿಲಕ ಸುರಾನಂದ ಯಶೋಧನ ಗೋಮುಖ ನರೇಂದ್ರ ಮೈಥಿಲಸ್ಕಂದ ಗೋವಿಂದಪಾದ ನಾಗಾರ್ಜುನ ಬೈರವನಾಥ ಸಿದ್ಧನಾಥ ಸೋಮನಾಥ ಹರೀಶ್ವರ ಚರ್ಪಟೀನಾಥ ಗೋರಕ್ಷನಾಥಾದಯ.ಶ್ಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧಾ ಬಹವೋ ರಸಸಿದ್ಧಾಃ ಸಮುಜಾಯಂತ" ಎಂದು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮಹಾಪುರುಷರು ಅನೇಕ ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅವರವರ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ರಸೇಂದ್ರಸಂಹಿತೆ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ, ಅಗಸ್ತ್ಯಸಂಹಿತೆ,

ನಾಸತ್ಯಸಂಹಿತೆ, ಗೋರಕ್ಷಸಂಹಿತೆ, ರುದ್ರಯಾಮಳತಂತ್ರ, ಮಹಾರಸಾಯನತಂತ್ರ, ಕಾಮಧೇನುತಂತ್ರ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯತಂತ್ರ, ಸಿದ್ಧಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಲಂಪಟತಂತ್ರ, ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಭೈರವತಂತ್ರ, ಕಾಕಚಂಡೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಹರೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಮಹಾದೇವತಂತ್ರ, ನಾಗಾರ್ಜುನತಂತ್ರ, ಬಾಲತಂತ್ರ, ಚಂದ್ರಸೇನಸಿದ್ಧಾಂತ, ಲಂಕೇಶಸಿದ್ಧಾಂತ, ಕಪಿಲಸಿದ್ಧಾಂತ, ಬ್ರಹ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ, ರಸರತ್ನಾಕರ, ರಸರತ್ನಪ್ರದೀಪ, ರಸಪಾರಿಜಾತ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರಸಗ್ರಂಥಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದುವೆಂದು ರಸತರಂಗಿಣಿಯ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸದ್ಯಃ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿಯೋ! ಹುಳಗಳಿಗಾವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗಿಯೋ! ಜೀರ್ಣಗಳಾಗಿಯೋ! ಆಲಸಿಗಳಾಗಿರುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜೀರ್ಣಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವಿದರೆ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವೇ ನಾಶವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದಲೋ ಕೆಲವು ಮಹಾ ಪುರುಷರು ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯತೆಯಿಂದ ತಾವೂ ನೋಡಲಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಆ ಹಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥರತ್ನಗಳು ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

"ರೇವಣಸಿದ್ಧಕಲ್ಪ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ವೈದ್ಯ (ರಸ) ಗ್ರಂಥವು ಆಂಧ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವಲ್ಲಿಯೋ ಇರುತ್ತದೆಂದು. ಸದ್ಯಃ ಕಾಶೀ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವಾರಾಧ್ಯ ಜಗದ್ಗುರು ಪೀಠವನ್ನಲಂಕರಿಸಿರುವ ಸರ್ವತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ವೀರಭದ್ರ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಾವು ಸಿಕಿಂದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಗೋರಕ್ಷನಾಥಾದಿ ಸಿದ್ಧರನ್ನು ಜಯಿಸಿ 'ಸಿದ್ಧನಾಥ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಶ್ರೀ ರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ ಅಥವಾ ರೇವಣಸಿದ್ಧನೆಂಬ ಮಹಾಪುರುಷನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ರಸಗ್ರಂಥ ಕರ್ತರುಗಳ ನಾಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿ "ಸಿದ್ಧನಾಥ" ನೆಂಬ ಹೆಸರು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವೀರಶೈವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೋಧಿ

ಸುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಶಿಖಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧನಾಥನೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಶ್ರೀ ರೇಣು ಕಾಚಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಶ್ರೀ ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಯತೀಶ್ವರನು ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾದ 'ವಿಭೀಷಣಾಭೀಷ್ಟದಾನಂ' ಎಂಬ ಪರಿಚ್ಛೇದದಲ್ಲಿರುವ "ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರ ಕಲಾ ಸಿದ್ಧಾ ವಿಮತಾನ್ಸಿದ್ಧ ಮಂಡಲಾನ್ । ವಿಜಿತ್ಯ ಸ್ವಪ್ರಭಾವೇನ ಸ್ಥಾಪಯಿತ್ವಾ ಶಿವಾಗಮಾನ್ ॥ ಆಜಗಾಮ ನಿಜಾವಾಸಂ ಕೊಲ್ಲಿಪಾಕ್ಯ ಭಿಧಂ ಪುರಂ " ಎಂಬ ೩೮ನೆಯ ಶ್ಲೋಕವನ್ನವಲೋಕಿಸಿದರೆ; ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರಾದಿ ೬೪ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನೇ ಮೊದಲಾದ ಒಂಭತ್ತು ಕೋಟಿ ಸಿದ್ಧರನ್ನು ತನ್ನ ಅಪಾರ ವಿದ್ಯಾಬಲ, ತಪೋಬಲಗಳಿಂದ ಜಯಿಸಿದ ನಂತರ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಶಿವಾ ಚಾರ್ಯನಿಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಥ (ಸಿದ್ಧರಿಗೆ ಒಡೆಯ)ನೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧನಾಥಶಿವಾಚಾರ್ಯನು ಒಂದು ರಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ವದ ಹೆಸರನ್ನೇ (ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಕಲ್ಪವೆಂದು) ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಗ್ರಂಥವು ಯಾವ ಮೂಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳಿಗೆ ಆವಾಸವಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರ ಮಯವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮೂಲೆಯ ಗುಪ್ತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಕಲ್ಪವು; ವಿವಿಧಶಾಸ್ತ್ರ ಪಾರಂಗತರೂ, ಇತಿಹಾಸ, ಲಿಪಿ ಸಂಶೋಧನಾದ್ಯನೇಕ ಕಲಾವಿದರೂ ಆಗಿರುವ, ಕಾಶೀ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ವಿಶ್ವಾರಾಧ್ಯಜ್ಞಾನಸಿಂಹಾಸನಾಧೀಶ್ವರ ೧೦೮ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ವೀರಭದ್ರ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೇ ಹೊರ ಬೀಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಂಧ್ರದೇಶವೇ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯಾಗಿ ರುವ ಶ್ರೀ ಜಪದ್ಗುರು ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ಆಂಧ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಪ್ತ ವಾಗಿರುವ ಆ ರೇವಣಸಿದ್ಧಕಲ್ಪಗ್ರಂಥದ ಅನ್ವೇಷಣಕಾರ್ಯವು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸುಯೋಗವು

ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಜಗನ್ನಿಯಾಮಕನಾದ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವನಾಥನನ್ನು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿರುವ ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯ, ರಸೇಂದ್ರಸಾರಸಂಗ್ರಹಗಳ ವಿಸ್ತೃತಪರಿಚಯವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಸರತ್ನಸಮುಚ್ಚಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನೂ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿವಾದಗ್ರಸ್ತ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಇದರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಿದಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯವನ್ನು ಬರೆದಿರುವವನು ಒಬ್ಬನೇ ವಾಗ್ಭಟನೆಂದು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತೆಯ ಪರಿಶೋಧಕರಾದ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ ಪಂಡಿತ ಪರಶುರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಇಬ್ಬರು ವಾಗ್ಭಟರಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಾವುದು ನಿಜವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ರಸೇಂದ್ರಸಾರಸಂಗ್ರಹಕಾರನು, ೧೩ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಭಟ್ಟನೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಇದರ ಭೂಮಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈತನ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯವು ಇದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಭಟ್ಟನೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶೀಯರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಟ್ಟೋಪಾಧಿಯುಕ್ತನಾದಿವನು ಪ್ರಾಯಶಃ ದಾಕ್ಷಿಣಾತ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳು

ಪರಿವರ್ತನಶೀಲವಾದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಹಾಕಾಲನ ಕರಾಲ ಮಹೋದರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೋಮಂದಿ ಅನಂತಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಮಹಾಮಹಾ ಋಷಿಗಳೂ, ನಿಖಿಲವಿದ್ಯಾಪಾರಾವಾರಪಾರಂಗತರಾದ ಅನಂತ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳೂ, ವೀರ ಶೂರ ಧರ್ಮಾತ್ಮರಾದ ಅನಂತ ಸಾರ್ವಭೌಮ ನರಪತಿಗಳೂ, ವಿಲೀನರಾಗಿ ಹೋಗಿರುವರು, ಆದರೂ ಆ ತೇಜೋನಿಧಿಗಳಾದ ಮಹಾಪುರುಷರ ಅನಿಂದಿತ ದಿವ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಯು

ಸಕಲ ದೇಶಗಳ ಮಾನವರ ಮನೋಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅಂಕಿತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯರ ಉದಯಕ್ಕೆ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡವು ಸಕಲ ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾದರೂ ಮೂಲ ಗುರು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಗುಣೈಕಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅನಂತವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. 'ರೈಟ್‌ಆನರಬಲ್ ಎಲ್ಫಿನ್‌ಸ್ಟನ್' ಎಂಬುವರು—"ಭಾರತ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿ ತಿರುವರು, ಹಿಂದುಗಳ ಅನನ್ಯಸಾಧಾರಣವಾದ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ ವನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವೆವು. ಮತ್ತು ಇವರ ರಸಾಯನ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅನುಮಾನಾತೀತವಾಗಿಯೂ, ಆಶಾತೀತ ವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೨. 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರಾಯಲೀ' ಎಂಬವರು—"ಹಿಂದುಗಳ ಆಯು ರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು 'ಅರಬ್' ಮತ್ತು 'ಯುನಾನಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಪುರಾತನವಾದುದಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೩. 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ವಿಲ್ಸನ್' ಎಂಬುವರು—"ಭರತಖಂಡವು ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಜ್ಯೋತಿಷ, ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದಲಂಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಯೇಸುವಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳ ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಭಾರತ ವಾಸಿಗಳು ಮೆಡಿರ್ಸ ಮತ್ತು ಸರ್ಜರೀ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಪಾಂಡಿ ತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಈ ಉಭಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳನ್ನುಮಾಡಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪. 'ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಯಲೀ' ಎಂಬುವರು — "ಭಾರತೀಯರ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ಮಯ ಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಿಂದಲೇ ಆವಿಷ್ಕೃತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ರಕಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಭಸ್ಮವಿಧಿಯೂ, ಭಸ್ಮನಿರ್ಮಿತ ಗಳಾದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನ ಪದ್ಧತಿಯೂ, ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೫, ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮೆಡಿಸನ್ ಬೋರ್ಡಿನ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ "ಜಿ.ಇ. ಕ್ಲಾರ್ಕ್" ಎಂಬುವರು—"ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈಗ ರೂಢಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ರೀತಿಯಂತೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶವವಾಹಕರ (ಹೆಣವನ್ನು ಹೊರತಕ್ಕವರ) ಕೆಲಸವೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿರ್ಬಲರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೬. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ವೈಟ್' ಎಂಬುವರು— "ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೂಢಿ ಯಲ್ಲಿರುವುವೋ! ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರು ತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮಿಶ್ರದೇಶದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 'ಎಲೋಪೆಥಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿತು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೭. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಪಾಮರ್ ಡೇಡಲಿ' ಎಂಬುವರು—"ಕ್ರಿಸ್ತನ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ೧೬೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವ ದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತೀಯರು 'ಆಪರೇಟಿವ್ ಮಿಡ್ ವಾಯ್‌ಫರೀ' ಶಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಸವಕ್ರಿಯೆ (ಹೆರಿಗೆ)ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೮. ಡಾಕ್ಟರ್ 'ವಾಯಿಜ್' ಎಂಬುವರು—"ಪ್ರಪಂಚದ ಸಕಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ತಮ್ಮ 'ಹಿಸ್ಟ್ರಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸನ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ—"ಇತರ ದೇಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ

ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತು. ಮತ್ತು ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಮಿಶ್ರ ದೇಶವಾಸಿಗಳು, ಮಿಶ್ರದೇಶದಿಂದ ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಮ್ ದೇಶದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು. ಇದಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವು ಹಬ್ಬಿತು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ

೯. 'ಅಯುಲ್ ಉಲ್' ಎಂಬ ಅರಬ್ ಭಾಷೆಯಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ—"ಎಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಗ್‌ದಾದ್ ರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಪಂಡಿತರು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಸರಕ, ಸರ್ಸಸ್, ವೇದಾನಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳು ಭಾರತದಿಂದಲೇ ಅರಬ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟವು. (ಈ ೩ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲ ನಾಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯಶಃ 'ಸರಕ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚರಕ 'ಸರ್ಸಸ್' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸುಶ್ರುತ ವಿರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ವೇದಾನ' ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ) ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಯೂರೋಪಿಗೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟವು" ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದ ವರೆಗೂ ಯೂರೋಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರಬ್ ದೇಶದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಣಾಳಿಯೇ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದಿತು.

೧೦. 'ನಿಯಾರ್ಕಸ್' ಎಂಬುವರು—"ಸುಮಾರು ೨೩೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಕಂದರನು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಸೈನಿಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಿಂದುಗಳಾದ ವೈದ್ಯಪಂಡಿತರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತಿತರ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಪುನಃ ತನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನೊಡನೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೧೧. 'ಡೀಟ್ಸ್' ಎಂಬುವರು—"ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು

ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯೌಷಧಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಕೃತಾರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು." ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೧೨. 'ಹಕೀಮ್ ಜಾಲೀನೂಸ್' ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ—

"ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದೇಶದಿಂದ 'ಮಿಶ್ರ' ದೇಶಕ್ಕೂ ಮಿಶ್ರದೇಶದಿಂದ 'ಯುನಾನ್' ಮತ್ತು 'ಅರಬ್' ದೇಶಗಳಿಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ನನ್ನ ಗುರುವಾದ 'ಹಕೀಮ್ ಅಫಲಾತೂನ'ನು ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ೩೬ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದನು, ಆ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಆ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ವಿದ್ಯೆಯ ಮರ್ಮವನ್ನಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ತನ್ನ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕುರಿತು, "ನಾನು ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಈ ಹಲಗೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇವನ ಪತ್ನಿಯು ಗಂಡನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಳು. ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ವ್ಯಸನಗೊಂಡು, ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ಆ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಕಳುವಿನಿಂದ ತೋಡಿ ಆ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಂದೆನು. ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಆ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದೆನು. ಮತ್ತು ನಾನು ಕಂಡಹಾಗೆ 'ಆರಸ್ತು' ಮತ್ತು ಇವನ ಶಿಷ್ಯರು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು ಮತ್ತು ಈರಾನಿನ ಖಲೀಫಾ 'ಹಾರೂರಶೀದ್'ಎಂಬುವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವೊಂದೇ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತೆಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ಭೂಮಿಯು

ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ, ಸಕಲ ಕಲೆಗಳಿಗೂ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ವಿಕಾಸವೂ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಗುಣಜ್ಞರಾದ ವಿದೇಶೀಯ ಪಂಡಿತರೇ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರ, ರೇಖಾಗಣಿತ, ತ್ರಿಕೋಣಮಿತಿ, ಬೀಜಗಣಿತ, ದಶಮಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅನಂತರ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾದುವು.

ಪಂಡಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ 'ಕೋಲಬ್ರುಕ್' ಮತ್ತು 'ವೆಂಟನಿ' ಎಂಬುವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆವಿರ್ಭಾವವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿ ಶ. ೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಭಟ್ಟನು ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರ ಗ್ರಹಣದ ನಿಜಾಂಶವನ್ನೂ, ಭೂಮಿಯು ಮೇರುದಂಡದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ನಿಜಾಂಶವನ್ನೂ, ಕಂಡುಹಿಡಿದನು.

ಆರ್ಯಭಟ್ಟನು ಹೇಳಿರುವ ಭೂಮಿಯ ಅಳತೆ, ತೂಕಗಳಿಗೂ, ಆಧುನಿಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಿರುವ ಭೂಮಿಯ ಅಳತೆ, ತೂಕಗಳಿಗೂ, ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯು ಗುಂಡಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರೂ ಭಾರತೀಯರೇ! ಈ ವಿಚಾರಗಳಾದರೂ ಮೇಲಿನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧರವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಪರ್ಶಿಯಾ ದೇಶದ ದಾರ್ಶನಿಕನಾದ 'ಕುಂಜ' ಎಂಬುವನು— "ಭರತಖಂಡದ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಗಂಭೀರವಾದ ಸತ್ಯಾಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಓದಿ, ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ನೋಡಿ, ಬೆರಗಾಗಿರುವರಲ್ಲದೆ ಆ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಾನವಜಾತಿಯ ಶೈಶವಕ್ಷೇತ್ರ,

ಇವೆರಡೂ ಪೂರ್ವದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ"ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಡಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ 'ಮೆಕ್ಸಮೂಲರ್' ಎಂಬುವನು:—"ಭಾರತಿ ದೇಶವ ವೇದಾಂತವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ ದರ್ಶನವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಗೀತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಮಕ್ಕಾದರೂ ಭರತಖಂಡವೇ ಮೂಲ ವಾಗಿದೆ ಭಾರತೀಯರ ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳು 'ಫಾರಸ್'ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಅರಬ್' ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದುವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪಿಗೆ ಹೋದುವು.

ಸಾಕು ! ಸಾಕು ! ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭೂತಲದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಧರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಭರತಖಂಡವೇ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನ ವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉನ್ನತಿಯು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿದ್ದಿತೆಂಬುದನ್ನು ಕೌಟಲ್ಯ [ಚಾಣಕ್ಯ]ನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಿದ್ದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ರಾಜ್ಯವ್ಯವ ಸ್ಥೆಯು ಚಾಣಕ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಿತು. ರಾಜ್ಯದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಈ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ರಾಜ್ಯಶಾಸನ ಪದ್ಧ ತಿಯು ಹೇಗಿದ್ದಿತೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಶಾಸನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯು ರಾಜ್ಯದ ಅಂಗಭೂತವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯದ ಹಣದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೂ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳೂ ಸ್ಥಾಪಿತಗಳಾಗಿದ್ದವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚಾಣಕ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಪಶ್ಚಿಮಭಾಗೇಂ ಪುಣ್ಯಭೈಷಜ್ಯ ಗೃಹಂ । ಸರ್ವಸ್ನೇಹ ಧಾನ್ಯಕ್ಷಾರ ಲವಣ ಭೈಷಜ್ಯ ಶುಷ್ಕಶಾಕಯವ ....ನಿಚಯಾನನೇಕವರ್ಷೋಪಭೋಗ ಸಹಾರ್ ಕಾರಯೇತ್ । ನವೇನಾನವಂಶೋಧಯೇತ್ ॥ (ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಧಿಕರಣ ೨. ಅಧ್ಯಾಯ ೪.)

ನಗರದ ಉತ್ತರ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಾಲಯಗಳಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಸರ್ವೌಷಧಿ ಭಂಡಾರಗಳಿರಬೇಕು, (Store Rooms) ಆ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಔಷಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳೆಯದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

....ಚಿಕಿತ್ಸಕಾಃ ಶಸ್ತ್ರಯಂತ್ರಾಗದಸ್ನೇಹವಸ್ತ್ರಹಸ್ತಾಃ ಸ್ತ್ರಿಯಶ್ಚಾನ್ನಪಾನ ರಕ್ಷಿಣ್ಯಃ ಪುರುಷಾಣಾಮುದ್ಧರ್ಷಣೀಯಾ ಪೃಷ್ಠತಸ್ತಿಷ್ಠಯುಃ (ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧಿಕರಣ ೧೦. ಅಧ್ಯಾಯ ೨.)

ಸೇನೆಯು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಸೇನೆಯಸಂಗಡ ವೈದ್ಯರು, ಶಸ್ತ್ರ, ಯಂತ್ರ, ಔಷಧಿ, ತೈಲ, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥೆಯರಾದ ಪರಿಚಾರಿಕೆಯರನ್ನು (Nurses) ತಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಎಂದು ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿದೆ

ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರುಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಿಷಕ್ (ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು) ಜಾಂಗಲೀವಿದಃ (ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸಕರು), ಗರ್ಭವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, [illegible] ಚಿಕಿತ್ಸಿಕಃ, ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, ಎಂದು ನಾನಾವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ವರ್ಣನೆಯು ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ರಾಜಾಶ್ರಯವಿದ್ದಿತು; ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಔಷಧವನ್ನು

ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೂ, ವಿರುದ್ಧೌಷಧ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವು ಒದಗಿದಾಗಲೂ, ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಉಚಿತವಾದ ದಂಡವು ವಿಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಪ್ರಜೆಗಳಾದರೂ ಔಷಧಸೇವನೆ, ಮತ್ತು ಪಥ್ಯ, ಉಪಚಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ; ಅವರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯದಂಡವು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರೂ, ಪ್ರಜೆಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಾಜಪ್ರಜೆಗಳ ಆದರಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಿತು.

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಾಲವನ್ನು ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ೨,೫೦೦ ಬಿ. ಸಿ. ಯಿಂದ ೬೦೦ ಬಿ. ಸಿ. ಯ ಮಧ್ಯಕಾಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಯೋಗಿಗಳಾದ ಸೋಮಲತೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಚರ್ಚೆಯು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ; ಆ ಋಗ್ವೇದವು ೪,೫೦೦ ಬಿ. ಸಿ. ಯಿಂದ ೧,೬೦೦ ಬಿ. ಸಿ. ಯ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂದು ಆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಕಾಲವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. (೧) ವೈದಿಕ ಕಾಲ. (೨) ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥ ಲೇಖಕರ ಯುಗ. (೩) ಸಂಗ್ರಹಕಾರರ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಮಯ. (೪) ಅವನತಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸಂಗ್ರಹದ ಸಮಯ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಸರ್ವೋಚ್ಚತಮವಾದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತೆಂಬ ವಿಷಯವು ಅನೇಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಕಾಸಕಾಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಭ್ಯಜಾತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವ ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಿತು. ಮಿಶ್ರ, ರೋಮ್, ಗ್ರೀಸ್, ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಖಂಡ ಪ್ರಭುತ್ವವು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಿತು. ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಮಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಮ್ಮಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಣಾಳಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಅರಬ್ ದೇಶದವರು ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ (Science of Life) ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಶಿಕ್ಷಣೆ ಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬುದ್ಧನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ವಾಗಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬುದ್ಧನ ಶಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿ ಗಾಲವು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಬುದ್ಧನ ಅಹಿಂಸಾತತ್ವದ ಪ್ರಭಾವವು ಆಯು ರ್ವೇದಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಗವಾದ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸರ್ಜರಿ)ಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಬಂದಿತು. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವು ಇಂದಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶವವಿಚ್ಛೇದನ (ಹೆಣಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವುದು)ದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿ ತ್ಸೆಗಾಗಿ ೧೨೭ ತರಹದ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬು ದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವವಾದಿಯಾಗಿದ್ದ ಬುದ್ಧನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು "ಆಸುರೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ"(ರಾಕ್ಷಸಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಕ್ರೂರಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದನು. ಈ ರಾಜಶಾಸ ನದ ಭಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಟ್ಟರು ಮತ್ತು ಶರೀರಯಂತ್ರದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶವಚ್ಛೇದನ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ದಂಡನಾರ್ಹವಾದುದೆಂದು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ, ಆ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಲೋಪಗೊಂಡಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಕೈಬಿಟ್ಟು ವಿದೇಶೀಯರ ಪಾಲಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಮುಖ್ಯಾಂಗವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಲೋಪಗೊಂಡ ಮೇಲಾದರೂ ಉಳಿದೇಳು ಅಂಗಗಳಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಿತು. ದುರ್ದೈವ ವಿಲಾಸದಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಘೋರವಾದ ಮತ್ತು ದಯನೀಯವಾದ ವಿಪತ್ಪರಂಪರೆಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದೊದಗಲಾರಂಭವಾಯಿತು. ಶಕ, ಹೂಣ, ಯವನರೇ ಮೊದಲಾದ ವಿದೇಶೀಯರು ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಭಾರತದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನೇಕವಿಧ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು ಆ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳ ಕೋಪಾಗ್ನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಅನೇಕವಿಧ ಸಂಪತ್ತಿಗಳು ಆಹುತಿಯಾದುವು! ಆರ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಘಾತವುಂಟಾಯಿತು. ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಆಯುರ್ವೇದಸಾಹಿತ್ಯವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಲೋಪವಾಗುತ್ತಬಂದಿತು.

ಸುಮಾರು ೨,೨೫೫ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ (೩೨೭ ಬಿ. ಸಿ.) ಗ್ರೀಕ್ ದೊರೆಯಾದ ಅಲೆಗ್ಜಾಂಡರನು ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಅನೇಕವಿಧ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೆಂಕಿಯ ಪಾಲಾದುವು! ಅಲೆಗ್ಜಾಂಡರನು ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಮುತ್ತಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಿತು. ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೆಗ್ಜೆಂಡರನ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿದ್ದ 'ಸೆಲ್ಯೂಕಸ್' ಎಂಬುವನು ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮಗಳಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು, ಅನಂತರ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೋಸುಗ 'ಮೆಗಾಸ್ಥನೀಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಿದನು.

ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೩೨೭ ರಿಂದ ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೭೫೧ ರ ವರೆಗೆ ನಡೆದ ಭಾರತ ದೇಶದ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಳಾದುವು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಹೀಗೆ ಯವನಾದಿಗಳ ಆತಂಕದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಬಂದಿತು; ಯವನ (ಯುನಾನೀ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ಹೋಯಿತು.

ಯವನರ ಆಕ್ರಮಣದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜಾಶ್ರಯವು ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒದಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಭಾರತ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾದ ಪೃಥ್ವೀರಾಜನ ಪತನವಾಯಿತೋ! (ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೧೯೧) ಅಂದಿನಿಂದ ಯವನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಾಜಾಶ್ರಯವು ದೊರೆಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು, ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಿಂದಾಯಿತು, ವೈದ್ಯರ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಹಕೀಮರನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದುವು, ರಾಜ ಪ್ರಜೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಹತ್ತಿತು. ಆದರೂ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಲನೂ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಯೂ, ಆಗಿದ್ದ ಅಕ್ಬರ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಂಬಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದನಾದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು.

ಪಠಾಣರ ಮತ್ತು ಮೊಗಲರ ರಾಜ್ಯಭಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಾಜಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲವಕಾಶವು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಮೊಗಲ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪತನವಾಗುವಾಗ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪತನವೂ ಆಗಿಹೋಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಅಧಃಪತನವೇ ಉಂಟಾಯಿತು! ಆದರೂ ಆಗ ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಇವುಗಳ ದ್ರವ್ಯ ಗುಣ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಜ್ಞಾನವಿನಿಮಯವುಂಟಾಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡುವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನವರ ರಾಜ್ಯವು ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವವರೆಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇದ್ದುವು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಆತಂಕವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು! ಅಂದಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಬಂದಿತು.

ಮೊಗಲರ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಕೊನೆಗಂಡು, ಇಂಗ್ಲೀಷರ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದನಂತರ ರಾಜನೀತಿಪಟುಗಳಾದ ಆಂಗ್ಲೇಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ರೀತಿ, ನೀತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ನಾನಾ ಮುಖದಿಂದ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ 'ಎಲೋಪೆಥಿ' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಅದರ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಕೋಶದಿಂದ ಅಪಾರ ಧನವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಾಜಮುದ್ರೆಯನ್ನೊತ್ತಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಎಲೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತವನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋದುವು. ಮೊಗಲರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಘೋರ

ವಜ್ರಪಾತವಾಯಿತು. ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ, ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪರಾಜಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಸೊರಗಲಾರಂಭಿಸಿದುವು.

ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಶಾರದರಾದ ವಿದೇಶೀಯರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಭೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಲದಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ದ್ರವ್ಯಗುಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಯೋಗಿತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಅನುಕೂಲತೆಯ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದೇಶದವರ ಕೈಸೇರಿತು. ಅವರು ಧನಕುಬೇರರೂ, ವಿವಿಧೋಪಕರಣವುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯು ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿತು. ಈ ವಿಧವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯ ದೆಶೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು. ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಜೀವನವೃತ್ತಿಯು ಹಾಳಾಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರು.

ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತಿರುವ ವಿದೇಶೀಯರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನಂತವಿಧವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸಾವಿರಾರು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಲ್ಯದಿಂದ ವಿಕ್ರಯಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನೇ ಪೌಡರ್, ಪಿಲ್ಸ್, ಟಿಂಚರ್, ಮೊದಲಾದ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕಗಳಾದ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರ

ಗಳುಳ್ಳ ಮುಖಪತ್ರ (ಲೇಬಲ್)ಗಳನ್ನಂಟಿಸಿ, ರೋಚಕ ವರ್ಣನೆಯುಳ್ಳ ಅನುಪಾನ ಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ ವಾಗಿರುವ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾವು ಅವು ಗಳನ್ನೇ ಮಹಾಪ್ರಸಾದವೆಂದು ತಿಳಿದು ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು! ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿಯದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ದುಡ್ಡಿಗೆ ಪಂಚೇರಿನಂತೆ ಮಾರಿ ಪುನಃ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುವ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸುರಿದು ವಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತಿರು ವೆವು! ವ್ಯಾಪಾರ ಚತುರರಾದ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯರು ದ್ರವ್ಯಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅನಂತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅತಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದು ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಕುಶಲಮತಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ಶೂನ್ಯರಾದ ನಾವುಗಳು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯಮಾರ್ಗಚ್ಯುತರಾಗಿ, ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು, ಇತರರ ಮೇಲೆ ದೋಷಾ ರೋಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು! ಇದು ನಮ್ಮ ಹುಚ್ಚುತನವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

> ಉದ್ಯಮೇನ ಹಿ ಸಿಧ್ಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಾಣಿ ನ ಮನೋರಥೈಃ ।
> ನ ಹಿ ಸುಪ್ತಸ್ಯ ಸಿಂಹಸ್ಯ ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಮುಖೇ ಮೃಗಾಃ ॥

ಎಂಬ ನೀತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಪ್ರಯತ್ನವಿಶೇಷದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಂಹದಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೃಗ ಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಂದುಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಆಲಸ್ಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತುಹೋಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳು ಈಗ ಲಾದರೂ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಮ್ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರದೇಶದವರಂತೆ ನಾನಾ ವಿಧ ಪ್ರಯತ್ನವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಆ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಭವವು ಪುನಃ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ

ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಕಲ ದಿಗ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ದುರ್ವಿಧಿಯ ವಿಲಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ಸೂರ್ಯನು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪಾರತಂತ್ರ್ಯವೆಂಬ ಮೇಘ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೀಣಪ್ರಕಾಶವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದನು. ದೇಶಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತ ರಾದ ದೇಶನಾಯಕರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನವಿಶೇಷವೆಂಬ ಗಾಳಿಯು, ದಯಾ ಮಯನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಅಪಾರಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದಕಾಲದಿಂದ ಸಕಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬೀಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕಾಲದ ಪರಿಪಾಕದಿಂದ ಆ ಗಾಳಿಯು ಈಗ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತ ದಶದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದ ಆ ಮೇಘಮಂಡಲವು ಅತಿ ವೇಗ ದಿಂದ ಈಗೀಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತಭಾಗ್ಯ ಸೂರ್ಯನು ನಿರ್ಮಲಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೇದೀಪ್ಯ ಮಾನನಾಗಿ, ತನ್ನ ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಜೀವದಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಸುಲಕ್ಷಣಗಳು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವತಂತ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ತನ್ನ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪುನಃ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುವುದ ರಲ್ಲಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಮದರಾಸ್, ಸಂಯುಕ್ತಪ್ರಾಂತ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವುಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾ ಹವು ದೊರೆಯ ಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಕರ್ಣಾಟಕಪ್ರಾಂತಗಳ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿರುವ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನವೂ ಈಗ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಹಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಣಾಳಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರದ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿರುವುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನಾಳುವ ಮಹಾಪ್ರಭುವರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮ ಹಾರಾಜ ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರು

ತಮ್ಮ ಕರುಣಾದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಮೈಸೂರುಸಂಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳವರ ಅಮೃತ ಹಸ್ತದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿ ಈಗ ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಉದಾರದಾನಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತರ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗ್ಯೋದಯವು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಈಶ್ವರನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಹಾ ಯಗಳು ಒದಗುತ್ತಿರುವ ಇಂತಹ ಸುಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಮತ್ತು ಆಯಾಯ ಪ್ರಾಂತದ ವೈದ್ಯವಿದ್ವಾಂಸರು ಜಾಗ್ರತರಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ದಂತೆ ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸರ್ವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಕಾದುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ದೈವಯೋಗದಿಂದ ಪುನಃ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಶುಭಸೂಚನೆ ಗಳು ತೋರುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಸಂಘೀಭೂತರಾಗಿ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಮತಭೇದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೇವೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು. "ನಹಿ ಸರ್ವಃ ಸರ್ವಂ ಜಾನಾತಿ" (ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಎಂಬ ಮಹೋನ್ನತವಾದ ಸದ್ಭಾವವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರೆಂಬ ಮಹೋನ್ನತ ನಾಮಧೇಯ ದಿಂದ ಭೂಷಿತರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸುಗ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರ ಸದುದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಲೋಕೋಪಕಾರಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಭಾವವನ್ನು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನು ಸರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರಗಳಿಗೆ ಮನ ಸೋತು ಸ್ವಾರ್ಥಪರರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಕಳಂಕವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆ ನಮ್ಮ ಮಹಾಪುರುಷರ ಲೋಕೋಪಕಾರವು ನಿಸ್ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದಿತಲ್ಲದೆ ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮಹಾನುಭಾವರ ನಿಸ್ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಭವವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಏಕಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದಿಂದ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಯಾರೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ! ಆದರೆ, ಪರಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯು ಬರದಿರುವಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಕರವಾಗಲಾರದು. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಭಾವವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣಜಗತ್ತನ್ನೇ ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಸುಯೋಗವು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ ಮತ್ತು ಆಯಾಯ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಉದಾರ ಸಹಾಯಸಂಪತ್ತಿ, ವೈದ್ಯರ ನಿಸ್ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾದ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತಿ, ನಾಡಿನ ಮಹೋನ್ನತ ದಾನಶೂರರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸಹಿತವಾದ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿ ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಪತ್ತಿಗಳ ಪರಂಪರೆಯು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ ಅವ್ಯಾಜ ಕರುಣಾಸಿಂಧುವಾಗಿರುವ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಜಿತ್ ಸಂವತ್ಸರ ಚೈತ್ರ ಶುದ್ಧ
ಪ್ರತಿಪತ್ ಭಾನುವಾರ ೨೩-೩. ೧೯೪೭

ಇತಿ
ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ.

ನಿವೇದನೆ

ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣದ ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣವು ೧೯೪೩ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯಪಾಠಕರ ಸೇವೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಪ್ರಮುಖಗಳಾದ ದೈನಿಕ, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಘನತರವಾದ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಗೂ, ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಮಾನ್ಯಪಾಠಕರ ಮೆಚ್ಚಿಗೂ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಅತ್ಯಲ್ಪಕಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದು ಹೋದುವು. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆಯೆಂಬಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಘನ ಸರ್ಕಾರದವರು ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಕೂಲು ಕಾಲೇಜುಗಳ ಲೈಬ್ರೆರಿಗಳಲ್ಲಿಡುವಂತೆ (ನಂ ಟಿ. ಬಿ. ಸಿ. ೫೦ ೪೩-೪೪ ತಾರೀಕು ೨೭ ನವೆಂಬರ್) ಆಯಾಯ ಸ್ಕೂಲು, ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನಿತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣದ ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣಗ್ರಂಥವು ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನಾಳುವ ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜ ಶ್ರೀಮಜ್ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಮಹಾಪ್ರಭುವರ್ಯರ ದಿವ್ಯಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು. ತತ್ಫಲರೂಪವಾಗಿ ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳವರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಥಾನವಿದ್ವನ್ಮಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತಹ ಸುಯೋಗವನ್ನು ಗ್ರಂಥಕರ್ತನಿಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಣಾಟಕ ಸಿಂಹಾಸನಾಧೀಶ್ವರ ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜ ಶ್ರೀಮಜ್ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾ ಪ್ರಭುವರ್ಯರ ದಿವ್ಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ತನ್ನ ರಾಜಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದನಂತರ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಅನೇಕ ಮಹಾಶಯರಿಂದ ನೂರಾರು ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬಂದುವು, ಆದರೆ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಾಗದ ಮುಂತಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳ

ಅಭಾವಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕಾಗದದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಘನಸರ್ಕಾರದವರು ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಗದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದುದರಿಂದ ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಪುನಃ ಪಾಠಕರಸೇವೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣವು ಎರಡನೆಯಸಲ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಮೊದಲಿನ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರದೆ ಇದ್ದ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತಗಳಾದ ಅನೇಕ ಚಿಕಿ ತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಈಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಮತ್ತು ವಿಷ ಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಗತಗಳಾದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಕಾರಾದಿಕ್ರಮದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಮಹತ್ವದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಸೂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಷಯದ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ಗ್ರಂಥದ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನ ಪರಿ ಶ್ರಮವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನ್ಯಪಾಠಕರುವಿಮರ್ಶಾ ತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ದಯೆಯಿಟ್ಟು ಓದಿ ಅವುಗ ಳನ್ನು ಮನನಮಾಡಿಕೊಂಡು; ಗ್ರಂಥಕರ್ತನ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ನಿವೇದನೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಉದಾರದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಿಸು ವಂತಹ ಲೋಪದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂ ಕೋಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ ದಯೆಯಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿನ ಗ್ರಂಥವು ಪೀಠಿಕೆ, ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ೩೮೦ ಪುಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಿತು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎರ ಡೂವರೆ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಯನ್ನಿಡಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಆದರೆ ಈಸಲ ಕಾಗದ, ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಬೈಂಡು ಮೊದಲಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮೂರ ರಷ್ಟು ಹಣವು ಖರ್ಚಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತಾದಕಾರಣ ಈ ಪರಿವರ್ಧಿತ ಸಂಸ್ಕರಣದ ೫೦೦ ಪುಟಗಳ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ೪–೮–೦ ರೂಪಾಯಿ

ಗಳನ್ನಿಡಲೇಬೇಕಾದಪ್ರಸಂಗವೊದಗಿತುಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಾಹಕರಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಬೇಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ, ಕಾಲಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಮಾನ್ಯಗ್ರಾಹಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಬೆಲೆಯು ಅಷ್ಟೇನೂ ಹೆಚ್ಚೆಂದೆನಿಸಲಾರದು. ಮತ್ತು ಈಸಲ ಮಾನ್ಯಗ್ರಾಹಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆತರೆ ಮುಂದಿನ ಗ್ರಂಥಪುಷ್ಪಗಳೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುವು.

ಮೊದಲಿನ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಾಗದದ ಖರ್ಚನ್ನೆಲ್ಲ ಇದೇ ನಗರದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ (ಊದಬತ್ತಿ) ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮಾಲೀಕರಾದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಯಜಮಾನ್ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರು ಉದಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಾಗದ ಪ್ರಿಂಟು, ಬೈಂಡು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇದೇ ನಗರದ ಮಂಡಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೂ, ಷೇರ್ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಪಿ. ನಂದೀಶ್ವರಯ್ಯನವರು ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಭಯ ಮಹನೀಯರುಗಳಿಗೆ ಪರಮೇಶ್ವರನು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶೋಧನಾದಿಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಮುದ್ರಣದ ದೋಷಗಳು ಉಳಿದುಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಗುಣಗ್ರಾಹಿಗಳಾದ ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆ ದೋಷಗಳನ್ನೆಣಿಸದೆ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡುವರೆಂದು ನಂಬಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥಕರ್ತ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ವಿಷಯ — ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು
ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳು	.... ೮೭೩, ೪೭೪
ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುವುದು	.... ೮೪೦
ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು	೪೪೬, ೪೪೭, ೪೪೮
ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುವುದು	.... ೩೯೦, ೩೯೧, ೪೪೯
ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗುವ ರೋಗ	೩೧೧, ೩೭೯
ಕೂದಲನ್ನು ಉದುರಿಸುವ ಕೃಮಿಗಳು	೩೭೯
ಕೃಮಿ (ಜಂತುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದು) ರೋಗ.	೨೭೫
ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ವಿಮರ್ಶೆ	.... ೩೫೨ (ಪೇಜು ೨೦೦)
ಕೆಮ್ಮಲು	.... ೧೨, ೧೫, ೧೬, ೨೦, ೯೦, ೧೮೨, ೨೦೮, ೨೭೫, ೨೭೯, ೩೫೫, ೩೬೪, ೪೦೦, ೪೦೯, ೪೧೩, ೪೧೪, ೪೨೩, ೪೩೯, ೬೬೦, ೬೭೫, ೬೮೧, ೬೮೫, ೭೦೮, ೮೦೦, ೮೦೭, ೮೦೮, ೮೧೦, ೮೧೧, ೮೯೫, ೮೬೯
ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯ	.... ೮೪೦
ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು.	೧೯೬, ೪೪೩
ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖಗಳ ಶೋಭೆ	.... ೭೩೪
ಕೊಂಕಳುಗಳ ದುರ್ವಾಸನೆ	.... ೪೭೯, ೭೬೬
ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಗಳು	.... ೩೦೩
ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಹುಣ್ಣು.	೭೯೨
ಕೋಷ್ಠಬದ್ಧತೆ	.... ೬೩೩
ಖರ್ಜೂರದ ವಿಮರ್ಶೆ	.... ೪೫೧ (ಪೇಜು ೨೪೨)
ಗಜಕರ್ಣ (ಎಗ್ಜಿಮಾ)	.... ೧೬೭, ೧೭೪, ೨೭೩, ೩೨೪, ೪೧೦, ೫೬೨
ಗಜ್ಜಿ	.... ೬೫೫
ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	.... ೧೮೨, ೪೯೬, ೫೭೬
ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು	.... ೮೪೨
ಗಂಟಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು	.... ೬೪೧

ವಿಷಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ — ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ | ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು
ಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ದಮ್ಮಿಗೆ ಕೂಡಲೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಧೂಮುಪಾನ	೮೯೮
ಶೀಘ್ರಪತನ ದೋಷ	೨೧೫, ೫೨೯
ಶೀತಜ್ವರ	೭೨೪
ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಹುಟ್ಟುವುದು	೬೯೩
ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ವಿಕಾರಗಳು	೮೩೫
ಶೋಭೆ	೫೬೮, ೭೭೦
ಷಂಡತನ	೩೦೨,೩೬೪,೩೭೧,೭೦೩
ಸಕಲ ವಿಧಜಂತುಗಳ ವಿಷನಿವಾರಣೆ....	೪೮೧, ೫೦೯
ಸಕಲ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು	೨೪೦, ೨೪೧,೨೪೨
ಸಕಲ ವಿಧ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷ (ಅಫೀಮು ಪಾಷಾಣ)ಗಳ ಶಾಂತಿ.	೪೯೬, ೬೧೮, ೬೨೫, ೭೪೮
ಸಕಲ ವಿಧ ವ್ರಣಗಳು	೫೫೧, ೬೦೩, ೬೨೮, ೬೩೦, ೬೩೨, ೬೪೦ ೮೨೩, ೮೭೯
ಸಕಲ ವಿಧ ನೋವು, ಬಾವುಗಳು	೧೨೫,೮೦೩,೮೦೮,೮೧೯,೮೨೦
ಸಕಲ ವಿಧ ಶೂಲೆಗಳು	೭೬೧,೭೬೨,೭೬೩
ಸಕ್ಕರೆಹೋಗುವುದು (ಮಧುಮೇಹ)	೨೦೫,೨೦೯,೪೫೨,೬೩೨,೭೬೪,(ಪೇ. ೩೧೮)
ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಕುರಗಳು.	೬೦೨
ಸಜ್ಜೆಯುವಿಮರ್ಶೆ	೩೮ (ಪೇಜು ೧೦೧)
ಸಂಗ್ರಹಣಿ	೫೦,೫೮,೧೪೨,೧೪೩,೨೭೯,೩೫೩, ೩೫೫, ೩೭೬,೩೭೭,೩೮೮,೩೯೫
ಸಂಗ್ರಹಣಿಯ ಪರಿಚಯ	(ಪೇಜು ೧೩೩)
ಸಂತಾಪ ನಿವಾರಣೆ	೩೯೩
ಸದ್ವೃತ್ತ (ಸದಾಚರಣೆ) ಮಹತ್ವ	(ಪೇಜು ೪೧೯)
ಸಂಧಿವಾತ	೩೫೫,೩೯೩,೪೧೧
ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನವಿಮರ್ಶೆ	೧೩೧ (ಪೇಜು ೧೩೦)
ಸರ್ವಾಂಗದ ಶೋಭೆ	೭೭೧
ಸರ್ವಾಂಗದ ನೋವು	೮೧೮,೮೧೯,೮೨೦
ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಟಾನಿಕ್	೩೦೨
ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ನಿವಾರಣೆ	೧೨೧,೫೨೯
ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ	೯೦೦

ವಿಷಯ — ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ವಿಷಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂಬರು

ಕೃತಜ್ಞತೆ

ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೂ, ಮಾನ್ಯ ಮಹನೀಯರುಗಳಿಗೂ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಗ್ರಂಥದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದುವು; ಮಹನೀಯರುಗಳಾದರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಘನವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೂ, ಆ ಮಹನೀಯರುಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನೂ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಈ ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ. ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿ.

I. ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು:—

೧. ತಾಯಿನಾಡು
೨. ಮಾತೃಭೂಮಿ
೩. ವಿಶ್ವಕರ್ಣಾಟಕ
೪. ದೇಶಬಂಧು
೫. ಪ್ರಜಾಮತ
೬. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯಪರಿಷತ್ಪತ್ರಿಕೆ
೭. ಕಂಠೀರವ
೮. ಕರ್ಮವೀರ
೯. ಶರಣಸಾಹಿತ್ಯ
೧೦. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ
೧೧. ಶರಣ ಸಂದೇಶ
೧೨. ವಿಕಟವಿನೋದಿನಿ
೧೩. ಚಿತ್ರಸಮಾಚಾರ
೧೪. ಮಹಾದೇವಿ
೧೫. ಸುಬೋಧ
೧೬. ವಿಮಾವಾಣಿಜ್ಯ
೧೭. ಉಷಾ
೧೮. ಹಿಂದು
೧೯. ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್
೨೦. ಸಂಡೆ ಟೈಮ್ಸ್
೨೧. ಮೈಸೂರು ಟ್ರಿಬ್ಯೂನ್
೨೨. ಜನವಾಣಿ

II. ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳಿಸಿದ ಮಹನೀಯರುಗಳು:—

ಶ್ರೀಯುತರುಗಳಾದ:—

೧. ಯಂ. ರಾಮಚಂದ್ರನ್, ಯಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಫ್.ಐ.ಯಂ.
೨. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ|| ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಎಲ್.ಯಂ.ಪಿ.
೩. ಧರ್ಮಪ್ರವರ್ತ, ಡಾ|| ಸಿದ್ದಪ್ಪ, ಎಲ್.ಯಂ. ಅಂಡ್ ಎಸ್.
೪. ಆಸ್ಥಾನ ಮಹಾವಿದ್ವಾನ್, ಪಂಡಿತರತ್ನಂ, ಶಿರ್ಶಿ ಶ್ರೀ. ಗುರುಶಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು.
೫. ವೈ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಎಂ.ಎ., ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್.
೬. ಎ. ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಎಂ.ಎ., ಎಲ್.ಟಿ., ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. (ಲಂಡನ್)
೭. ಭಿಷಗ್ರತ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಬಿ. ವಿ. ಪಂಡಿತರು
೮. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಪಂಡಿತ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಾವಧಾನಿಗಳು.

“ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ”ದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಮಹನೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ತಾಯಿನಾಡು, ೨೮ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೪೩—ಅಗ್ರಲೇಖ

.... ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಾರಬಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಗೀಗ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಗ್ರಂಥವು ಈಗ ನಮ್ಮ ಹಸ್ತಗತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ವಾಚಕರ ಮುಂದಿಡಲು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ ....

ಸರಳ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಕನ್ನಡನಾಡಿಗೆ ಮಹೋಪಕಾರ ಮಾಡಿರುವ ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳವರನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ಅವರಿಂದ ವಿರಚಿತವಾದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪಾಮರಗಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಪತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿದೆ. ತರ್ಕ, ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಾರಂಗತರಾದ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಯವರು ತಮ್ಮ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ನಾನಾ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸಿ, ಅದರ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳನ್ನು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಂಥಾವಲೋಕನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪೀಠಿಕೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಆ ಮಹೋನ್ನತ ವಿದ್ಯೆಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವು ನಮಗೆ ವೇದ್ಯವಾಗುವುದು. ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಭಂಡಾರವು ಪಂಡಿತ ಪಾಮರ ರಂಜಕವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಯಾವ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವರಿಯೆವು. ಅದನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ, ರೋಗಬರದಂತೆ ಸರ್ವಥಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗ್ರಂಥದ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ....

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಜನರನ್ನು ತಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದ ಕಡೆ ಕಣ್ತೆರೆಸುವ ಗ್ರಂಥ. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚೇಕೆ, ಪ್ರತಿಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಗ್ರಂಥವಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತಾವಶ್ಯಕ. ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಮೂರ್ಸ್ ಫೇಮಿಲಿ ಮೆಡಿಸನ್' ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲೇಯ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಡಗಿರುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿದರೆ ರೋಗ ರುಜಿನಾದಿಗಳು ತಪ್ಪುವುವು.

ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಮಾತೃಭೂಮಿ, ೨೮ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೫೩

.... ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ರೀತ್ಯಾ ನಿತ್ಯೋಪಯುಕ್ತವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನೂ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸುವ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ"ವೆಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಟಣೆಯು ಸಮಯೋಚಿತವೂ, ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾದ ವೈದ್ಯ ಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ ಪಂ॥ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು .... ತಮ್ಮ ವಿಶಾಲ ಅನುಭವವನ್ನೂ, ಸಂಸ್ಕೃತ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಮಹದುಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಂಥದ ದೀರ್ಘವಾದ ಪೀಠಿಕೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಆವಿರ್ಭಾವ, ಇತಿಹಾಸಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ವಿವರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ವಿಶಾಲ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪುಸ್ತಕವು ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ........ ಆಹಾರದ ಗುಣದೋಷ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಮೌಲ್ಯ (ಫುಡ್ ವ್ಯಾಲ್ಯು)ವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುವಾದರೂ ಅಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣವು ಆ ಲೋಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು "ಚುಟಕಾ"ಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜನರು ಆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಜನಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಹದುಪಕಾರ ಮಾಡುವರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಘನತೆಯನ್ನೂ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಪುನಃ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರವಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ........ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಗಳೂ, ಸ್ಥಾನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ....

ವಿಶ್ವಕರ್ಣಾಟಕ, ೨೫ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೪೩

.... ಬಹುಕಾಲ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯದ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ನಮ್ಮ ನಾಡು ಈಗಿನ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಕಡೆ ತನ್ನ ಕಣ್ಣು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜನ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥಹ ಗ್ರಂಥ ಈಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಶುಭಸೂಚನೆ. ಆಯುರ್ವೇದದದಲ್ಲಡಗಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

.... ಮುಕ್ತಹಸ್ತರಾಗಿ ಕನ್ನಡಿಗರಿದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು; ವಿಷಯದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯೇ ನಾವು ಕೊಡುವ ಬೆಲೆಯು ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿದ್ದು. ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಕನ್ನಡಿಗರ ಚಿರ ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಶಬಂಧು, ೯ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೪೩

.... ಗ್ರಂಥದ ಹೆಸರು "ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ". ಸೊಗಸಾದ ಹೆಸರು! ಜನತೆಯ ಹಿತವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳ ಲೇಖನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಹಳ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದುದು ....

ತಮಗೆ ತಿಳಿದುದನ್ನು ಉಳಿದವರೂ ತಿಳಿಯಲಿ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸಲಿ,ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಲಿ, ಎಂಬುದೇ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಉದಾರ ಮನೋಭಾವ. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಓದಬೇಕು, ನಲಿಯಬೇಕು ಇದನ್ನು. ಓದಿದವರು ತಾವೇ ವೈದ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಧನ್ವಂತರಿಯ ಪ್ರಸಾದ ಪಡೆದವರು; ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವುಳ್ಳವರು. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಶೈಲಿ ಬಹು ಸೊಗಸಾದುದು, ವೈದ್ಯದ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಕೊಡದೆ, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗಿಟ್ಟು ತನ್ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಹು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನವನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಿದ್ದ ತರುಣ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ಹೇರ್‌ಆಯಿಲ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿಶದಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಸುಫಲಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಪ್ರಜಾಮತ, ೨೫ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೪೫

.... ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹುಟ್ಟುಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನೂ, ಕಾಲಚಕ್ರದ ಉರುಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಉನ್ನತಿ–ಅವನತಿಗಳನ್ನೂ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಸಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಮುನ್ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಜನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುವುದನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನೂ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ

ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ತಿಳಿಗೇಡಿತನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೆಂಬುದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ವಿದಿತವಾಗುತ್ತೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶೈಲಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂರೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡಿಗರು ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟು, ಇವರಿಂದ ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳು ರಚಿಸಲ್ಪಡಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ಪತ್ರಿಕೆ, ಜೂನ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೯೪೩

.... ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪಡೆದವರು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರ ಅನುಭೂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವರು. ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ವಿದ್ವತ್ತು, ಅನುಭೂತಯೋಗ ಸಂಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವು ಗ್ರಂಥ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ರಚಿಸಿರುವರು. ಸುದೀರ್ಘವಾದ ೪೮ ಪುಟಗಳ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿ–ಅವನತಿಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಮತ್ತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಷಃಪಾನ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಅವನು ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು, ವೃದ್ಧಾಚಾರ ಮತ್ತು ಆರ್ಷಗ್ರಂಥ ಪರಿಪಾಠಗಳಿಗೆ ಲೋಪಬಾರದಂತೆ ಸಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸುಸಂಗತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ನೂರಾರು ಅನುಭೂತ ಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ'ವೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಡಿ, ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪಾಠಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಗ್ರಂಥವೆಂದು ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ಭಾರತೀಯ ಸದಾಚಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಶೌಚವಿಧಿ, ದಂತಶೋಧನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಸ್ನಾನ, ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ದಿನಚರ್ಯೆಗಳ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಯೋಗಸಿದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯೋಗಗಳನ್ನು ಹಲವು

ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ "ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಶ"ವೆಂಬ ಹೆಸರಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ ....

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳ 'ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ' ದಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಕನ್ನಡ ಮಹಿಳೆಯರು ಅವನ್ನು ಓದಿ, ಮನನಮಾಡಿ, ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರವಿವೇಚನೆಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶ, ಕಾಲ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಎಂತೆಂತಹ ಮಹಾರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು, ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಸರಳವೂ ಸುಲಭವೂ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗ್ರಂಥರತ್ನವಾಗಿದೆ. ಪಂಡಿತರು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಇತರ ಪುಷ್ಪಗಳೂ ಅರಳಿ, ಕನ್ನಡನಾಡಿನವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನೀಯುವಂತೆ ಆಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವೆವು.

ಡಿ. ಕೆ. ಭಾರದ್ವಾಜ.

ಜನವಾಣಿ, ೨೩ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೪೩

.... ಪಂ॥ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತ ಪಾಮರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ, ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಪಾನಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪಂ॥ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳ ೧೬ ವರ್ಷ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶ; ಎಂದಮೇಲೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸತ್ವವು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವಾಚಕರೇ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ರಟ್ಟು ಮಾಡಕೂಡದೆಂಬ ಮೂಢಭಕ್ತಿಗೆ ಶರಣಾಗದೆ ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯದ ತಿರುಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪಂ॥ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪುನರುದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮಹೋಪಕಾರ ಮಾಡಿರುವರಲ್ಲದೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಗೆಗೆ ಅಭಿಮಾನವೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಸೇವೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ.

.... ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದಲೂ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ, ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಾರತದ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಂ॥ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳಂಥವರು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ತುತ್ಯಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸರ್ವ ಬಗೆಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯಬೇಕಾದುದು ಉಚಿತ ....

ಕಂಠೀರವ, ೩೧ನೇ ಅಗಸ್ಟ ೧೯೪೩

.... ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕುದೆಂದು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ೪೮ ಪುಟಗಳ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣವಾದ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಶೌಚವಿಧಿ ದಂತಶೋಧನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ, ಸ್ನಾನ, ಆಹಾರ ನಿಯಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನು ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಕಂಠೋಕ್ತವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ ....

ಕರ್ಮವೀರ, ೩೧ನೇ ಜನವರಿ ೧೯೪೪

.... ಪಂಡಿತರು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಚಾರ ವಿಚಾರ ಆಹಾರ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಯಾವಾವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹಿತಾಹಿತಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಗತವಾಗುವಂತಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ತೀರ ವಿರಳವಿರುವವು .... ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಹಾಗು ಅನುಭವಯುಕ್ತವಾದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರುವರು .... ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥವಾಗಿರುವದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತು ದೊರೆಯುವ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಮಹಾರೋಗಗಳನ್ನು ಸಹಾ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಶಕ್ಯವಿದೆಯೆಂಬುದು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಇತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಕಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯಕಿ ಸಾಗಿಸಲು ಬರುವದು. ಕನ್ನಡಿಗರು ಪಂಡಿತರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿರುವ ಈ ಬಗೆಯ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳು ಅವಶ್ಯ ಹೊರಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಷಾ, ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೪೩

.... ಶ್ರೀಗಳವರು ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಅನುಭವಯುಕ್ತವೂ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣವೂ ಆದ ೪೪ ಪುಟಗಳ ದೀರ್ಘವಾದ ಪೀಠಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಈ ಪೀಠಿಕೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ "ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ" ಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಯಾತ್ರೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುದು ಮಹೋಪಕಾರವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವರಿಗೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀಗಳವರು ಶ್ರೀ ಕಾಶೀಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ವಾಸಮಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರ, ವೇದಾಂತಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಎದುರಿಲ್ಲದ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥರಚನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇವರಿಗಿರುವ ಯೋಗ್ಯತಾಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ....

ಶರಣಸಾಹಿತ್ಯ, ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ೧೯೪೩

.... ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗವಾಗತಕ್ಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ, ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು. ಅವರು ಕನ್ನಡ ನಾಡು ನುಡಿಗಳ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಇಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಮಹೋಪಕಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕನ್ನಡಿಗನೂ, ಆರೋಗ್ಯಪ್ರೇಮಿಯೂ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಮಾನಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಓದಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿಜಿಯವರು ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಾನುಭವಗಳನ್ನ ನಾಡಿನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಧಾರೆಯೆರೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸುಬೋಧ, ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೪೩

.... ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿ,ತರುವಾಯ ಸರ್ವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರಕಬಹುದಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಇವುಗಳ ಸಕಲ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನೂ, ರೋಗನಿವಾರಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥವೂ ರೋಗನಿವಾರಣಾ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವುದೂ ಬಹು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥವೊಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಾದುದು ಅತಿಶಯ ಲೊಕೋಪಕಾರವಾಯಿತೆನ್ನಲು ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ಪಾಂಡಿತ್ಯಗಳಿಸಿರುವ ಈ ಮಹನೀಯರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ವತ್ತೆಂಟು ಪುಟಗಳಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಉಪೋದ್ಘಾತವನ್ನು ಬರೆದು, ಸಕಲ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಬಹು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ....

THE "HINDU"

July 16, 1944

Arogyadarpana : By Ayurvedacharya Pandit Sri Sivakumara Swamigal. (Manager, Mrutyunjaya Oushadalaya Kottige Lane. B-City.

This is an Ayurvedic Treatise on Health and Hygiene written in Kanarese. It opens with a historical introduction of 48 pages dealing with the original source-books of Ayurveda, its great past, the causes of its decline in the recent past and the hopeful signs for its renaissance that are now evident everywhere.......................
The particulars regarding the actions and uses

of specific articles of food and drink in common use in this country are next dealt with in the succeeding portion of over 200 pages forming nearly two-thirds of the entire work. Much useful and valuable information is given in this portion in regard to the following subjects: cereals like rice, wheat, barley, millets, etc., pulses and the grams like thuvardhal, black gram, green gram, Bengal gram, etc., Indian vegetables of all kinds including leafy and root vegetables; Gourds, Cucumbers, Lentils, etc. Fruits and nuts commonly available in the country; and milk and milk products including Butter and Ghee. Finally come instructions relating to the properties and the uses of the different kinds of natural waters and the purification of impure water .... The author has relied everywhere on authoritative texts and traditions tested in many cases by actual experience. Another very valuable feature of the work is the inclusion of instructions relating to the preparation and use of many household remedies from articles of food and drink, commonly available in the generality of Indian homes. .... The learned author has placed both laymen and physicians conversant with Kanarese under a deep debt of gratitude by the publication of this very useful and instructive volume. It is gathered that its author has planned to publish a series of Ayurvedic Works in Kanarese under the general title Ayurveda Granthamala and that the Treatise under Review is the first volume of the proposed series. The excellence of the present

publication makes one eagerly wish for the early publication of the succeeding volumes of the series though such a wish may seem very difficult of realization in these days of acute paper famine. G.S.M.

"SUNDAY TIMES", October 17, 1943.

Arogyadarpana: By Pandit Shivakumara Swamy is perhaps the first book of its kind in Kanarese, which gives in exhaustive detail Ayurvedic and other tested remedies for the common ailments of mankind.

The author is a famous Ayurvedic physician of Bangalore and is best fitted to write on the subject. The book is well-planned with a useful index so that it is possible to reffer to any particular item without much difficulty.

The medicinal aspect of all the common food-stuffs is dicussed in the book and it is no exaggeration to say that many of the common ailments can be cured without going to the doctor by simply following the instructions in the book In short, the book is something like a home doctor.

There are hundreds of easy remedies in the book, which will help one not only fight diseases and pain but also to keep healthy and fit.

THE "INDIAN EXPRESS" Sept., 22, 1943

Arogyadarpana: By Pandit Sivakumaraswamigal, Kottigey Lane, Bangalore City.

In this handy volume written in simple style the author sets forth the ancient Hindu scientific rules of health. Food being the chiet sustainer of life. It is essential that people should have a thorough knowledge of the nutritive and medicinal values of edible articles. The bulk of this volume treats of this subject. In the introductory portion the author traces the history of Ayurveda. With proper care, the author holds, there is no reason why one should not live one century.

M. RAMACHANDRAN, Esq., M.B-B.S..F.I.M.

(Principal, Govt. Ayurvedic and Unani College and Hosipitals, Mysore)

I have perused with pleasure the publication entitled "Arogya Darpana" written in Kannada by Ayurvedacharya Pandit Sri Sivakumara Sawmigalu of Bangalore City ....

The book opens with a historical introduction in which the origin, progress and decline of Ayurveda are briefly considered and then pass on to a description of the Ways and Laws of Health supported by quotations from standard Ayurvedic Works and the Upanishadas, etc. The bulk of the book is devoted to a consideration of the nutritional and medicinal properties of the dietetic articles that are in common and daily use in our country. Simple and useful prescriptions are given for ordinary ailments under each of these articles.

I would earnestly plead for the revival of the Sadachara contained in Ayurvedic texts and the daily rules of conduct enjoined by Sanathana Dharma. With this end in view I heartily commend this useful publication.

28th July, 1943 M. Ramachandran.

ಭಿಷಕ್ಚೂಡಾಮಣಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್

ಡಾಕ್ಟರ್ ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಎಲ್.ಎಂ.ಪಿ.

ರಿಟೈರ್ಡ್ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್, ಗೌ|| ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮಸಿ.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಪಂ|| ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿರುವ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ"ವೆಂಬ ಈ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅದರ ಗತ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು, ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒದಗಿದ ಏರಿಳಿತಗಳು, ನಾನಾಗ್ರಂಥಕರ್ತರು, ಅವರುಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ವಿದೇಶೀಯ ಪಂಡಿತರುಗಳ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದ್ಯನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತು ಅಪೂರ್ವಗಳಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತಾಗಿರುವುದು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥಸ್ಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ---ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಸರಣಿಯು ವೃದ್ಧಾಚಾರಕೂ ಆರ್ಷಗ್ರಂಥ-ಪರಿಪಾಠಕ್ಕೂ ಲೋಪಬಾರದಂತೆ ಸುಸಂಗತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರಗಳೊಡನೆ ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ನೂತನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅನುಕರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೂ ತನ್ನ ನಿತ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಸುಲಭಶೈಲಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ

ಮುಂದಡಿಯಿಟ್ಟಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನಿಗಳೆಲ್ಲರ ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆ ಅರ್ಹರೇ ಸರಿ.

ಇಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರಸೇವೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಸೇವೆಯ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ಸಹೋದರರಿಂದಲೂ, ಪ್ರಜಾಕೋಟಿಯಿಂದಲೂ, ರಾಜಾನುಗ್ರಹದ ಮೂಲಕವೂ, ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪುರಸ್ಕಾರವು ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ ದೊರಕಲೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಹಾರೈಕೆ.

ಮೈಸೂರು, ೨೫-೭-೪೩ **ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ.**

ಆಸ್ಥಾನ ಮಹಾವಿದ್ವಾನ್, ಪಂಡಿತರತ್ನಂ **ಶ್ರೀ ಗುರುಶಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು**
ತ್ಯಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು

........ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಮ್ಮ ಈ ಮೊದಲನೆಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಾವು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿರುವ ನ್ಯಾಯ, ವೇದಾಂತ, ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಲೋಕಾನುಭವದೊಡನೆ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸ, ಅದರ ಉನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಿಕವಾದ ಅವನತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ಬರೆದಿರುವರಲ್ಲದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ—ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆದಿಯಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಸದಾಚಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಗಳಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿಗಳಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನರಿತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ರೋಗನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ...............

ಮೈಸೂರು, ತಾ॥ ೨೯-೭-೧೯೪೩ ಗುರುಶಾಂತಶಾಸ್ತ್ರೀ.

ವೈ. ಚಂದ್ರಶೇಖರಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಎಂ.ಎ., ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್,
ರಿಟೈರ್ಡ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್, ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜ್, ಮೈಸೂರು,

.......ಆರೋಗ್ಯವು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಲೆಯುವ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ತೆರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಶ್ರಮಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ,

ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಶದವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು ರೋಗಗಳು ಬಾರದಿರುವಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಸೌಕರ್ಯವಿದೆ. ದಿನಗಟ್ಟಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ "ಊಟಬಲ್ಲವಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ"ವೆಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ತಕ್ಕರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬರದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿದೆ.... ರೋಗಸ್ವಭಾವ, ನಿದಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ತಾ॥ ೨೫-೭-೪೩ ವೈ. ಚಂದ್ರಶೇಖರಶಾಸ್ತ್ರೀ,

A. N. **ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರು**, ಎಂ. ಎ., ಎಲ್. ಟಿ., ಪಿಎಚ್. ಡಿ. (ಲಂಡನ್)
ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್, ಮಹಾರಾಜರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜ್, ಮೈಸೂರು.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ, ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳವರು .... ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ತರ್ಕ ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ, ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿಯೂ ಬರೆಯಲು ತಕ್ಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.................... ....ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣದ ವ್ಯಯವಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಅನುಪಾನಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೂ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ನಾರು ಬೇರುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಾಮೋದ್ಧಾರಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ...............

25-7-1943 A. N. Narasimhia.

ಧರ್ಮಪ್ರವರ್ತಕ ಡಾ|| ಟಿ. ಎಸ್. ಸಿದ್ದಪ್ಪನವರು, ಎಲ್.ಎಂ.ಅಂಡ್ಎಸ್.

(ರಿಟೈರ್ಡ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್, ಮೈಸೂರು)

.... ಈ ಗ್ರಂಥವು ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯತಕ್ಕ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣದೋಷಗಳೂ, ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾದ ದೇಹಾಲಸ್ಯವುಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ದೊರಕುವ ಸಾಧಾರಣ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಗ್ರಂಥವು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆಂಗ್ಲೇಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಲಿವೆ.

ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸವನ್ನೂ ಅದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸಿರುವರಲ್ಲದೆ ಇತರ ದೇಶೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.....

೨೭-೭-೧೯೪೩. ಟಿ. ಎಸ್. ಸಿದ್ಧಪ್ಪ.

ಭಿಷಗ್ರತ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಬಿ. ವಿ. ಪಂಡಿತರು

ಸದ್ವೈದ್ಯಶಾಲಾ, ನಂಜನಗೂಡು

...........ಕನ್ನಡಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದರ್ಪಣವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಬಹು ಚನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವರು. ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳುಹಿಸಿರುವರು. ನಿಖಿಲ ಕರ್ಣಾಟಕದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಪೇಕ್ಷೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪಾಂಡಿತ್ಯಾನುಭವಗಳುಳ್ಳ ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಲೋಕಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಮೇಶ್ವರನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಬಿ. ವಿ. ಪಂಡಿತ್.

॥ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಃ ಶರಣಮ್ ॥

ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಫಲಾಃ ಪ್ರಮಾಣವಿಕಲಾ ವಾಗ್ವಿಸ್ತರೈರಾಕುಲಾ ।
ವೇದಾಃ ಪ್ರಾಪ್ತಪದಾ ಯದಾಪ್ತವಚನಪ್ರಾಮಾಣ್ಯಸಾಮಾನ್ಯತಃ ।
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೈಕಫಲಂ ತ್ರಿಸೂತ್ರಮಮಲಂ ಸ್ವಸ್ಥಾತುರಾಣಾಂ ಹಿತಂ
ತಂ ವಿದ್ಯಾಸ್ವಖಿಲಾಸು ಸತ್ತಮಮಹಂ ವೇದಂ ಭಜಾಮ್ಯಾಯುಷಃ ॥

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವನ್ನೇ ಇಚ್ಛಿಸುವುವಲ್ಲದೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನಾವಿಧ ಸುಖಗಳ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಹಗಲಿರುಳು ನಾನಾವಿಧ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಅಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.

ಜಗದ್ರಕ್ಷಕನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿದ್ಯೆ, ಧನ, ಪ್ರಭುತ್ವ, ಭೂಮಿ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವನು. ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಅವರವರ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಸುಕೃತ ವಿಶೇಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊಂದಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವರ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ

ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಸರ್ವಾನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕ ಸುಖಗಳಿಗಾದರೂ ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಸಿದ್ಧ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ನಾನಾವಿಧ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಂದ ವಿಭೂಷಿತ ರಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗುವರೆ? ಈ ವಿಷಯವೇ ಅತಿ ಗಂಭೀರವೂ ವಿಚಾರಣೀಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಸುಖಿಯಾಗುವನೆಂಬ ಮಾತು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಪತ್ತಾದರೂ ಇರಲಿ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಸಾರಭೂತವಾದ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂಪತ್ತು ಜನಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಘೋರಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರತ್ಕಾಲದ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನ ಶೀತಲಕಿರಣವು ಬಿದ್ದಂತೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಭಂಡಾರದಿಂದ ರಹಿತನಾದವನು ಸಕಲವಿದ್ಯಾ ಪಾರಾ ವಾರ ಪಾರಂಗತನಾಗಿ ಲೋಕೋತ್ತರ ಪಾಂಡಿತ್ಯಮಂಡಿತನಾಗಿದ್ದರೂ, ನವಖಂಡ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನಾಳುವಂತಹ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಪಾಂಡಿತ್ಯವೂ ಅವನ ಪ್ರತಿಭೆಯೂ ಅವನ ಪ್ರಭುತ್ವವೂ ಅವನ ಸಕಲ ವಿಧ ಸುಖಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಳೆಯಂತೆ ವ್ಯರ್ಥ ವಾಗುವುವು.

ನವದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಅತಿಸುಂದರವಾದ ಶರೀರಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಭೂತವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ತಳಹದಿಯು ಸಡಿಲವಾದರಾಯಿತು! ಮಂದಿರದ ಶೋಭೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಲಿರುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಮಂದಿರದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಉರುಳಿ ಬೀಳುವಂತಾಗುವುವು. ಇಂತಹ ಮುರಕು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಜುಗುಪ್ಸಿತನಾಗಿ ಮಂದಿರಾಧ್ಯಕ್ಷನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಅನರ್ಘ ಮಾಣಿಕ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಮೇಲೆ ಅದು ಪುನಃ ಸಿಗುವುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾದವನಲ್ಲಿ ಸುಖಸಾಧನಗಳಾದ ಇತರ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವನು ಆಡಂಬರ ರಹಿತನಾಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಸುಖದ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನ, ಸತ್ಕಥಾಕಾಲಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಜನ್ಮ ವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಗಳಿಂದ ಮಾನವಜನ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯಗಳಾದ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗು ವನು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಸ್ತುವು ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು — "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾ ಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕಾಲೋಚಿತಗಳಾದ ದೈನಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಗಳಿಂದಲೇ ಲಭಿಸುವಂತಹ ಅಂತರಂಗ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಯಾವನು ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಕಾಲಾನುಗುಣ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯ ಭಂಡಾರವಾಗುವು ದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿವಿರುದ್ಧ, ಕಾಲವಿರುದ್ಧಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳು ಕುಪಿತಗಳಾಗಿ ಶರೀರವು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಾವಿಧ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಗೋಸುಗ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಬುದ್ಧಿ ಬಲವನ್ನೆಷ್ಟು ಹೊಗಳಿದರೂ ತೀರದಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ

ವಿವೇಕಶೀಲತೆಯು ಮತ್ತಾವುದುಂಟು? "ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಾದ್ಧಿ ಪಂಕಸ್ಯ ದೂರಾದ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ವರಂ" ಎಂಬ ನೀತಿವಚನದಂತೆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಸರಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲವೆ? ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವಿಹಿತಾಚರಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡದೆ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣವನ್ನಿತ್ತು ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧನವ್ಯಯ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ವಿವೇಕಶಾಲಿಗಳಾದವರಿಗೆ ಶೋಭಿಸಲಾರದು.

ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಶಿರೋಮಣಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೇ ಆದರ್ಶವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇದ್ದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರ ಶೀಲರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾ, ಬುದ್ಧಿ, ಶೌರ್ಯ, ತಪಸ್ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ವೈಭವಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವ ಸಮೂಹಕ್ಕೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಮಹಾಮಹಿಮರೂ ಕರುಣಾಶಾಲಿಗಳೂ ಆದ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಮಥಿಸಿ ಹಿತಾಹಿತಬೋಧಕಗಳಾದ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳೆಂಬ ದಿವ್ಯರತ್ನಗಳನ್ನು ಜಗತ್ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಾರಗೊಳಿಸಿರುವರು. ಇಂತಹ ದಿವ್ಯರತ್ನಗಳ ತೇಜೋಮಯವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರರೂಪಗಳಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಲೆಂಬುದೇ ಆಗ್ನಿವೇಶ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂಬ ಅಂಕಿತದಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು,—

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥

ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ. ೧೬

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಸಮಾನತೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಮಂದ ವಿಷಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸಮ ಎಂಬ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಮಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ, ಅಸ್ಥಿ, ವೀರ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು) ಗಳೆಂಬ ಮಲತ್ರಯದ ಸಮಾನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ದೃಢಶರೀರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸು ಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನೂ, ಸ್ವಸ್ಥ (ಆರೋಗ್ಯವಂತ) ನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವು ದಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಗೆ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ" ಎಂಬ ನಾಮ ಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯತಕ್ಕ ವನು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನನಾಗುವನೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,—

> ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ ।
> ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾ ನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥
>
> ಚರಕ. ಸೂ. ೮.

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು 'ಶತಾಯುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ ಶತವೀರ್ಯಃ' (ಐ.ಶ್ರು.೨-೭) ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೇಂ ದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ವ್ಯಾಧಿ ರಹಿತನಾಗಿ, ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಮಹಾ ವೃಕ್ಷವು ಅಂಕುರರೂಪದಿಂದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರ ರೂಪ ವಾದ ಮಳೆಯು ಬಿದ್ದನಂತರ ಬಹಿರ್ಗತವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೈದಿ ನಿರೋಗತೆ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ಬುದ್ಧಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಗಳೆಂಬ ಅಮೃತ ಸದೃಶಗಳಾದ ಸುಮಧುರ ದಿವ್ಯಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾನವ ರನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಚಿತಾಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥಶರೀರದಲ್ಲಿ ಋತುಪರಿವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಕರ್ಮವಶದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ

ವುಂಟಾದರೂ ಅದು ವಿಶೇಷ ಬಾಧಕವಾಗಲಾರದು. ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿವೇಕಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನೂ,—

ನಗರೀ ನಗರಸ್ಯೇವ ರಥಸ್ಯೇವ ರಥೀ ಯಥಾ।
ಸ್ವಶರೀರಸ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಕೃತ್ಯೇಷ್ವವಹಿತೋ ಭವೇತ್॥

ಚರಕ. ಸೂ.ಅ. ೫.

ನಗರಾಧ್ಯಕ್ಷನು ನಗರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವನೋ, ರಥಾರೋಹಣವನ್ನು ಮಾಡಿದವನು ರಥದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವನೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಿತಾಚರಣೆಯಿಂದ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮೊದಲು ರೋಗವುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮುಚಿತಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅನಂತರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದಿನಚರ್ಯೆಯೆಂಬ ದೃಢತರವಾದ ಮಹಾದ್ವಾರದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಅತಿ ಬಂಧುರವಾಗಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಕೋಟೆಯು ರೋಗಸಮೂಹವೆಂಬ ಶತ್ರುಮಂಡಲದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜ್ವರಾದಿರೋಗಗಳೆಂಬ ವೈರಿಗಳ ಭಯವು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಕಿಗಳಾದ ಪ್ರಿಯ ಪಾಠಕರು ಇಂತಹ ಬಂಧುರವಾದ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತ ವೈರಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಹಿತರಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರಾಗಲೆಂದು ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕವೂ, ಹಿತಾಹಿತ ಬೋಧಕವೂ, ಆಗಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರೂಪಿಸಿ ಅನಂತರ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯಗಳಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುಧ್ಯೇತ ಸ್ವಸ್ಥೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ ।
ದಿನದುಃಖಪ್ರಶಾಂತ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ಮರೇಚ್ಛಿವಪದಾಂಬುಜಂ ॥

ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ದುಃಖ ನಿವಾರಕನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಳಬೇಕು.

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸತಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಯಾರು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ (೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ) ಮಲಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ (೪ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ) ಏಳುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬರಲಾರವು. ಅವರ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಂದಿರವಾಗಿ ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಪೂರ್ಣಾಯುಗಳೆಂಬ ಅನುಪಮ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದ ರಾತ್ರಿಯ ಕಡೆಯ ಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರಮಯವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮುಹೂರ್ತವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಈ ಅಮೃತವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕವಾದುದೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಿರುವ,—

ರಾತ್ರೇಶ್ಚ ಪಶ್ಚಿಮೋ ಯಾಮೋ ಮುಹೂರ್ತೋ ಯಸ್ತೃತೀಯಕಃ ।
ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಿಹಿತಃ ಸಂಪ್ರಬೋಧನೇ ॥

ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾಯುವು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವವನ್ನು ಉದಯಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಸಮಯವು ಅತಿ ಕಠಿಣತರವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಫುರಣೆಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯೆಯು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು

ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನಶೀಲರಿಗೆ ಈ ಪವಿತ್ರಸಮಯವು ಕಲ್ಪತರುವಿನಂತೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆಂಬ ನೀತಿವಚನವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ ವಿಲಾಸಮಯ ಜೀವಿಗಳೂ, ಆಲಸ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳೂ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಕೃಪಾಪಾತ್ರರೂ, ಆದ ಅನೇಕ ಜನರು ಜಗತ್ತಿನವರೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚತ್ತು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಿಯದೆ; ತಾವು ಮಾತ್ರ ಮಾಯಾಮಯಿಯಾದ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ಮೋಹಪಾಶದಿಂದ ಬಂಧಿತರಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಾಚಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಕಾಶಮಧ್ಯದ ಅರ್ಧಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವ ವರೆಗೂ ಮಿಥ್ಯಾ ಸುಖದ ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೀನರಾಗುತ್ತಿರುವರು!

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೮-೯ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನಿದ್ರಾವಶರಾಗಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವ, ಅನಂತ ಸುಖ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಜೀವಿಕೆಯ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಬಡವರಂತೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹದ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಬೇಗನೆ ಏಳುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗವಾದರೂ ಏನಿದೆ? ಇಂತಹ ಆಲಸಿಗಳಾದ ಹಣವಂತರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ಮಲಗಿರುವ ಕೆಟ್ಟಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತ, ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು, ಯಾವಾಗಲೂ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಹಣವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾಗದು? ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ

ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಇತರ ಔಷಧಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಇಂತಹ ಆಡಂಬರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಯ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಬಿಟ್ಟೋಡುವಳೆಂದು, "ಸೂರ್ಯೋದಯೇ ಚಾಸ್ತಮಿತೇ ಶಯಾನಂ ವಿಮುಂಚತಿ ಶ್ರೀರ್ಯದಿ ಚಕ್ರಪಾಣಿಃ" ಎಂಬ ಚಾಣಿಕ್ಯನ ನೀತಿವಚನವು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಿಯಪಾಠಕರೇ! ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರಂತೆ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವಸಮಯವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಪವಿತ್ರ ನಿಯಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸುಖಿಗಳಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

೨. ಶೌಚವಿಧಿ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಅನಂತರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಮಲದ ವೇಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೂರಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೆಡೆಯನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಪದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದೋ ಆದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಭಯಂಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತಗಳಾದ

ತೇಗುಗಳು ಬರುವುದು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣ ಘಾತಕಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೋರುವ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ತೇಗು, ಆಕಳಿಕೆ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ನಿದ್ರೆ, ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದುಂಟಾದ ನಿಶ್ವಾಸ, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ರೋಗ ಗಳುಂಟಾಗುವುವೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು,—

> ನ ವೇಗಾನ್ ಧಾರಯೇದ್ಧೀಮಾನ್ ಜಾತಾನ್ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಯೋಃ ।
> ನೋದ್ಗಾರಸ್ಯ ನ ಜೃಂಭಾಯಾ ನ ವೇಗಾನ್ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಯೋಃ ॥
> ನ ಬಾಷ್ಪಸ್ಯ ನ ನಿದ್ರಾಯಾ ನಿಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಶ್ರಮೇಣ ಚ
> ಏತಾನ್ ಧಾರಯತೋ ಜಾತಾನ್ ವೇಗಾನ್ ರೋಗಾ ಭವಂತಿ ಹಿ ॥
>
> ಚರಕ ಸೂ. ಅ, ೭.

ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು.

ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಪರನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ವೇಗಗಳನು ತಡೆಯದೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಅನರ್ಥ ಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಕಾಯಿಕಗಳಾದ ದುಷ್ಕರ ಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಇಹಪರ ಸಾಧಕವಾದ ಪರಮ ಕರ್ತವ್ಯ ವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯು, 'ನ ವೇಗಾನ್ ಧಾರಣೀಯ' ಎಂಬ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೭ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ,—

> ಇಮಾಂಸ್ತು ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಾನ್ ಹಿತೈಷೀ ಪ್ರೇತ್ಯ ಚೇಹ ಚ
> ಸಾಹಸಾನಾ ಮಶಸ್ತಾನಾಂ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯ ಕರ್ಮಣಾಂ ॥

ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ತ್ರಿಕರಣಗಳ ದುಷ್ಕಾರ್ಯ ವೇಗವರ್ಣನೆಯು ಅತಿ ಮನೋಹರವೂ ಸನ್ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗ ಲಾರದು.

> ಲೋಭ ಶೋಕ ಭಯ ಕ್ರೋಧ ಮಾನ ವೇಗಾನ್ ವಿಧಾರಯೇತ್
> ನೈರ್ಲಜ್ಜ್ಯೇರ್ಷ್ಯಾತಿರಾಗಣಾ ಮಭಿಧ್ಯಾಯಾಶ್ಚ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ॥

ಲೋಭ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮಾನ (ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮಹಾಪುರುಷನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ನಿರ್ಲಜ್ಜತೆ (ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸವನ್ನು

ಜನರಿಗೆ ತೋರಗೊಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಈರ್ಷ್ಯೆ (ಪರರ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಹಿಸದಿರುವಿಕೆ) ಅತಿರಾಗ (ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಸಕ್ತಿ) ಅಭಿಧ್ಯೆ. (ಪರರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನಪಹರಿಸಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಶೆ) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಗುಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ಪರುಷಸ್ಯಾಽತಿಮಾತ್ರಸ್ಯ ಸೂಚಕಸ್ಯಾಽನೃತಸ್ಯ ಚ ।
ವಾಕ್ಯಸ್ಯಾಽಕಾಲಯುಕ್ತಸ್ಯ ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಮುತ್ಥಿತಂ ॥

ಪರುಷಭಾಷಣ (ಪರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುವಂತಹ ಬಿರುಸು ಮಾತು) ಅತಿಮಾತ್ರ ಭಾಷಣ (ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಬಹಳ ಮಾತಾಡುವುದು) ಸೂಚಕಭಾಷಣ (ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತು) ಅಸತ್ಯಭಾಷಣ, ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಭಾಷಣ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಾಚಿಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ದೇಹಪ್ರವೃತ್ತಿರ್ಯಾ ಕಾಚಿದ್ವರ್ತತೇ ಪರಪೀಡಯಾ ।
ಸ್ತ್ರೀಭೋಗಸ್ತೇಯಹಿಂಸಾದ್ಯಾ ತಸ್ಯಾ ವೇಗಾ ವಿಧಾರಯೇತ್ ॥

ಪರಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕ, ಕಳ್ಳತನ, ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ, ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪರರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಕಲವಿಧ ಶಾರೀರಕ ಚೇಷ್ಟೆಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ತಡೆಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ ಜನಗಳು ಆಲಸ್ಯ ದಿಂದಲೋ! ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದಲೋ! ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಲೋ! ಉಚಿತ ಸ್ಥಾನದ ಅಭಾವದಿಂದಲೋ! ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವೇಗಗಳ ತಡೆಯಿಂದ ಉದಯಿಸುವ, ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂಬ ಮಹಾ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನಂತಕಾರಣಗಳಿರುವುವು. ಅಕಾಲ

ಭೋಜನ, ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗದಿರುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ವಶರಾಗಿ ಪುನಃ ಉಣ್ಣುವುದು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಚಟ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯುಂಟಾಗುವುದು. ನಾನಾವಿಧ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವು ಬೆಳೆದು, ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರ ದೂಡುವ ಅಧೋವಾಯುವಿನ ಗತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರ್ಯವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯು ಲೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲಬಂಧವುಂಟಾದ ಮೇಲೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುದಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರವು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಂಕೋಚ (ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು ವುದು) ವಿಕಾಸ (ತೆರೆಯುವುದು) ಶಕ್ತಿಯು ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮ ದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂಬ ರೋಗವು ತಲೆದೋರುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸಿದಷ್ಟು ಆನಂದ ವಾಗುವುದು.

ಮಲಬಂಧವಾದಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ತಿಣಕಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲವಾಹಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾದ ನರಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನಗಳಾಗುವುವು. ಈ ನರಗಳು ದೃಢಗಳಾಗಿದ್ದರೇ ಮಲಾಶಯದ ಕಾರ್ಯವು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅನಾಯಾಸ ವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗುವರು. ರೋಗ ವೆಂಬುದು ಅವರ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಅಸಹ್ಯ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ, ಪಾಚಕ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ

ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಮಿತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಔಷಧದ ಬಲದಿಂದಾಗುವ ಮಲ ತ್ಯಾಗವು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖವನ್ನೀಯುವುದಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರವು ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ ವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಕಮತಿಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮಲಬಂಧವುಳ್ಳವರು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ದಿನದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ತೊಗರಿಯಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಚಕ್ಕ್ರೋತ, ಕಾಚಿ, ಬಸಳೆ, ಕಿರುಕಸಾಲೆ, ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆ, ಅಗಸೆ, ನುಗ್ಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸೊಪ್ಪು ಗಳನ್ನೂ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಎಳೆಯ ಬದನೆಯಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪದಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ದಾಳಿಂಬರೆಯ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳಿಂದ ಹದಮಾಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊದಲಾದ ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ಮಲಶೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧರೋಗದ ಬಂಧುವೂ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವೂ ಆಗಿರುವ ಬಜಾರದ ತಿಂಡಿಗಳ ಸಹವಾಸವನ್ನು ದೂರಮಾಡು ವುದುತ್ತಮ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿದೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಕುಪಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ವಾತನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಲ ಬಂಧದಿಂದ ಅತಿಶಯವಾದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೃದು

ವಿರೇಚನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿರೇಚನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಿರೇಚನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೋನಾಮುಖಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೌಂಪು, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಅವಸ್ಥಾನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದುವೇಳೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವಿರೇಚನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣ, ೧೦-೧೫ ಒಣಗಿದ ಕರಿಯದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು) ೨ ತೊಲ ಗುಲ್ಕಂ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಪಾವಿಗಿಳಿದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಹಾನಿರಹಿತವಾದ ಉಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ೨ ತೊಲ ಗುಲ್ಕಂ ಮತ್ತು ೧೦-೧೫ ಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ಗುಲಾಬೀ ಹೂವಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಪನ್ನೀರು) ಅಥವಾ ಕೇವಲ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅರೆದು ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಸುಖಭೇದಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಉಪಾಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಕಷ್ಟಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩. ದಂತಶೋಧನೆ

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸುಖವನ್ನೀಯುವ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ? ಆ ಸಮಯವು ಆಹಾರದ ಪರಿಪಾಕ ಕಾಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರದ ಮಲಿನಾಂಶವು ಉಸಿರಿನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬಂದು ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸಿನ ರೂಪದಿಂದ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ಹೊಲಸು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿಯೂ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹೊಸಲನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯು ಹೊಲಸಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಮಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಜುಗುಪ್ಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮುಖದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದಂತಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಂತಶೋಧನ ವಿಧಿಯು ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮನೋಹರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

> ಭಕ್ಷಯೇದ್ದಂತಪವನಂ ದಂತಮಾಸಾನ್ಯಬಾಧಯನ್ ।
> ನಿಹಂತಿ ಗಂಧಂ ವೈರಸ್ಯಂ ಜಿಹ್ವಾದಂತಾಸ್ಯಜಂ ಮಲಂ ॥
> ನಿಷ್ಕೃಷ್ಯ ರುಚಿಮಾಧತ್ತೇ ಸದ್ಯೋ ದಂತವಿಶೋಧನಂ ।
> ದೌರ್ಗಂಧ್ಯಂ ಭಜತೇ ತೇನ ತಸ್ಮಾಜ್ಜಿಹ್ವಾಂ ವಿನಿರ್ಲಿಖೇತ್ ॥
>
> ಚರಕ. ಸಂ. ಅ, ೫

ಎಂದು ದಂತಶೋಧನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ

ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ದುರ್ಗಂಧ ಮಯವಾದ ಹೊಲಸು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಬೇವು, ಜಾಲಿ, ಕಗ್ಗಲಿ, ಹೊಂಗೆ, ಎಕ್ಕ, ಇಪ್ಪೆ, ಸುರಹೊನ್ನೆ, ಮುಂತಾದ ವೃಕ್ಷಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಾಗಿವೆ. ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಕಹಿರಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ಒಗರಿನಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗಲಿ ಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೇಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ನಾಲ್ಕು ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲವಣ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಹಿ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಮರಗಳೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗತಕ್ಕ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮರದ ೧೨ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವೂ ಕಿರುಬೆರಳಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವೂ ಆಗಿರುವ ಸರಳವಾದ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಜಗಿದು ತುದಿಯನ್ನು ಕೂರ್ಚದಂತೆ (ಬ್ರಷ್ಷಿನಂತೆ) ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಸದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲನ್ನೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದನಂತರ ಅದೇ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಅನೇಕಸಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಅನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಸೀಸ, ತವರಗಳಿಂದ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರವಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಕಠಿಣತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ರಸಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದಂತಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಸುವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧವು ಬೆರತಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಚೂರ್ಣಗಳ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳ ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಎರಡರೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿಕೊಂಡು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಸದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದಾದರೆ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು, ಒಸಡು ಬಾಯುವುದು, ಮುಂತಾದ ದಂತರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

೨. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಕಚೋರ, ಚಂಗಲ್‌ಕೋಷ್ಠ, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ (ಜೇಕಿನಗಡ್ಡೆ), ತೇಜಪತ್ರೆ, ಪಟಿಕ, ಮೈಲುತುತ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಮೊದಲು ಪಟಿಕ ಮೈಲುತುತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಜಲ್ಲಡಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಿಂದಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬಿಳಿಯ ಸುದ್ದೆ ಮಣ್ಣನ್ನು (ಇದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಕ್‌ಪೌಡರ್, ಖಡುವು, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ, ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ) ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಕಲ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಅವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತವೆ. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಜಾಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಬೂದಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಬತ್ತದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಬೂದಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಬಹುದು.

೩. ಶುಂಠಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಾಚು, ಅಡಕೆ ಸುಟ್ಟ ಕರಕು, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಚಾಕ್‌ಪೌಡರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬ್ರಷ್ಷುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರೂ ಬ್ರಷ್ಷಿನಿಂದ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನೆದ್ದಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಕೆಲಸವಾದ ನಂತರ

ಬ್ರಷ್ಷನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ತೊಳೆದಿಡ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನಿಂತು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಕೃಮಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು. ಪುನಃ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕೃಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಅನೇಕವಿಧ ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಷ್ಷಿನ ಭಕ್ತರು ಇವುಗಳ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸರದಿಂದ ಇವುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ "ವಿನಾಯಕಂ ಪ್ರಕುರ್ವಾಣೋ ರಚಯಾಮಾಸ ವಾನರಂ" ಗಣೇಶನನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಮಂಗನ ಆಕಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತೆಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಗೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ರಷ್ಷು ಉದರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಕಡೆಗೆ ಬೆಟ್ಟದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನ ಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸುವು ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಲ್ಪಕಷ್ಟ, ಅಲ್ಪಸಮಯದ ವ್ಯಯ, ಅಲ್ಪಧನದ ವ್ಯಯ ಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ದಂತಶೋಧನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ಪಾಠಕರು ವಿಷಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಾದರೆ ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸದಿರಲಾರವು.

ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹೊಸಹೊಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕೃಮಿಗಳ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಕಾರ, ಈ ನಾಲ್ಕು ರಸಗಳು

ಕುಪಿತಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ತ್ರಿದೋಷ ಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಮಾನತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಂತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದಂತಶೋಧನ ನಿಷೇಧ

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಅಂಗಳು, ತುಟಿ ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವಿರುವಾಗಲೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳೆದ್ದಿರುವಾಗಲೂ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು ಈ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ದಣುವು ನೀರಡಿಕೆಗಳುಂಟಾಗಿರು ವಾಗಲೂ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಾರದೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನೇ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಬಲವೆಂಬುದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಬಲದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಬಲದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದಲೇ ಸಕಲ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿ ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೋನ್ನತಗಳಾಗಿ ಮೆರೆಯುವುವು. ಬಲದಿಂದಲೇ ವಿದ್ಯೆ ಧನ ಪ್ರಭುತ್ವ ಮೊದಲಾದ ಸಂಪತ್ತುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುವುದು. ಬಲವಂತನಿಗಾಗಿಯೇ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತು ಗಳೂ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವುವು. ಬಲಶಾಲಿಯೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಮಾನ್ಯ ನಾಗುವನು. ಬಲಹೀನನನ್ನು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ಬಿಟ್ಟೋಡುವುವು. ನಿರ್ಬಲನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುಖವನ್ನೂ ಹೊಂದಲಾರನು. ಬಲವಿಲ್ಲ ದವನಿಗೆ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಬಲದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ ಸಿಂಹವು ವನರಾಜ, ಮೃಗರಾಜಗಳೆಂಬ ಸಾರ್ಥಕ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ

ಅಲಂಕೃತವಾಗಿರುವುದು? ಬಲವಿಲ್ಲದ ಮೊಲವು ತಲೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಲವನ್ನೇ ಅಲಂಕರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಂದಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಬಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಡಲು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಕುತೂಹಲಪಡುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬಲಪ್ರದ ವಸ್ತುಗಳಾವುವೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಥಟ್ಟನೆ ಬಾಯಿಂದ ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕರೋಟು ಮೊದಲಾದ ಬಲವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿಜವಾದ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರೀಮಂತರು ಸೇರುಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ಸೇರುಗಟ್ಟಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿಂದರೂ, ಮಣಗಟ್ಟಲೆ ಬಾದಾಮಿ, ಅಕರೋಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೂ ಬಲವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಿಡಲಾರದಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಈ ಬಲವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾರವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರದೆ ಅವರ ಶರೀರವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹುಳಬಿದ್ದ ಗಿಡದಂತೆ ಕಳೆಗುಂದಿ ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ? ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಆ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿಗಳು ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡವು? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಪದಾರ್ಥವಿರಬೇಕೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಅದಾವುದು? ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬಾದಾಮಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ರಕ್ತಗತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವನ್ನಾಗಿಯೂ, ಸೌಂದರ್ಯದ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ "ವ್ಯಾಯಾಮ"! ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಸ್ತಾಹಾರವನ್ನೂ ಭಸ್ಮಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲದ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿರುವ

ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಗಳನ್ನು ಧೃಢಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಲವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಾಲಕರು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ವೃದ್ಧರ ವರೆಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲಸ್ಯರಹಿತರೂ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮಿಗಳೂ ಆಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ವಿದೇಶೀಯರು ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವರು. ಇತರ ದೇಶದವರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೈಭವವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮರೆತಿರುವಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ದೃಢಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಕಲ ಭೋಗಗಳ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಬಲಶಾಲಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜನ್ಮಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಣ್ಣೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ಅರಿಯದವರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೇಶಗಳ ಶಿರೋಮಣಿಯಂತಿದ್ದ ನಮ್ಮಾದೇಶಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆಯು ಬಂದೊದಗಿತಲ್ಲವೆ ? ಇದೂ ಒಂದು ಕಾಲ ಮಹಿಮೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ !

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಎಂದಿಗೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಸುವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದಲೇ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಜಲ ಧಾರೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮವೃಕ್ಷವು ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಮನೋ ಹರವಾದ ಮಧುರಫಲವನ್ನೀಯುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಂಡು ಸಮುಚಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಶರೀರವು ದೃಢವೂ ಸೌಂದರ್ಯಪೂರಿತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವಿಷಯವು ಅತಿಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೀರ್ಯವೇ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂ ಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ ।
ಕ್ಷಯೇಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂನ್ ರೋಗಾನ್ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೬

ವೀರ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ 'ಓಜ' ಎಂಬ ತೇಜೋರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜವು ಎಂದು ಕ್ಷೀಣವಾಗು ವುದೋ ಅಂದೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ

ಕೊಂಡು ಯಮರಾಜನ ಅತಿಥಿಯಾಗುವನು. ಈ ಓಜಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುವು. ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ,—

ರಸ ಇಕ್ಷೌಯಥಾ ದಧ್ನಿ ಸರ್ಪಿಸ್ತೈಲಂ ತಿಲೇ ಯಥಾ ।
ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಂ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನೇ ತಥಾ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ, ಎಳ್ಳಿನ ಸರ್ವಾವಯವದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ ವೀರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾಚರಣೆಯಿಂದಲೂ ಶರೀರಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ (ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ)ಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡು ತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರೋಪಚಯಃ ಕಾಂತಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಾಂ ಸುವಿಭಕ್ತತಾ ।
ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿತ್ವಮನಾಲಸ್ಯಂ ಸ್ಥಿರತ್ವಂ ಲಾಘವಂ ಮೃಜಾ ॥
ಶ್ರಮಕ್ಲಮಪಿಪಾಸೋಷ್ಣ ಶೀತಾದೀನಾಂ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ ।
ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಪಿ ಪರಮಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ ॥

ಸುಶ್ರುತ. ಚಿ. ಅ. ೨೪.

ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೃಢಗಳೂ, ಕಾಂತಿವಿಶಿಷ್ಟಗಳೂ ಆಗುವುವು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿ ಗೊಂಡು ಆಹಾರದ ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ

ಉತ್ಸಾಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಲಾಘವ, (ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೃಗಗಳು ಪಲಾಯನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಶೀಲನಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗಗಳು ಪಲಾಯನ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸ್ಥೂಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕುರೂಪಿಯನ್ನು ಸುರೂಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು (ಮುಪ್ಪು) ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅರ್ಧಬಲವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಗಲು, ಹಣೆ, ಮೂಗು, ಕೈಕಾಲುಗಳೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸಂದಿಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆವರು ಬಂದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯು ಒಣಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಶರೀರದ ಅರ್ಧಬಲವು ವ್ಯಯವಾಯಿತೆಂದರಿತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕ್ಷಯ, ವಾಂತಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕೆಳಭಾಗಗಳ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು) ಮೂರ್ಛೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗಲೂ ಕ್ಷೀಣ ಶರೀರವುಳ್ಳವರೂ, ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರೂ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆಯೂ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ ಸಕಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಕಾಲ ವಸಂತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ

ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ವಾಯುವು ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಬಲದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ನಿಮಿಷಮಾತ್ರ ದಲ್ಲಿಯೇ ಜಗತ್ತು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಕೃಪೆ ಯಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಜರುಗು ತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಅತಿ ವೇಗಶಾಲಿಯೂ, ಶೀತಗುಣಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಾಯುವು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಸಮಾನ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ಗಳೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾನಭೇದದಿಂದ ಹೊಂದಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸರ್ವಾವಯವ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಡೆಯಲಾರವು. ಮತ್ತು ಯಾವ ಅವಯವದ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯು ವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳಿಗೂ ರಾಜನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಇದರ ಕೋಪದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಾಯುದೇವನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೋಪಗೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರತಾಪವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರೀತ ಮುನಿಯು,—

> ರಕ್ಷಣೀಯಂ ಗಜೇ ಪಿತ್ತಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂ ವಾಜಿಷು ಸರ್ವದಾ।
> ಪವನೋಽಯಂ ಮನುಷ್ಯೇಷು ಪ್ರಾಯೋ ರಕ್ಷೇಚ್ಚ ಸರ್ವದಾ ॥
>
> ಹಾರೀತ ಸಂಹಿತೆ

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಆನೆಯು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪಿತ್ತವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪಚಾರವನ್ನು

ಮಾಡಬೇಕು. ಕುದುರೆಯು ನಿರೋಗದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕುಪಿತ ವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮುಚಿತಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಆ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದು ದನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಾಯುವಿನ ಕೋಪ ವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವಪ್ರಧಾನ ವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು,—

> ಸ್ಪರ್ಶನೇಽಭ್ಯಧಿಕೋ ವಾಯುಃ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ಚ ತ್ವಗಾಶ್ರಿತಂ |
> ತ್ವಚಶ್ಚ ಪರಮೋಽಭ್ಯಂಗಃ ತಸ್ಮಾತ್ತಂ ಶೀಲಯೇನ್ನರಃ ||

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೫

ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿರುವನು. "ರೂಪರಹಿತಸ್ಪರ್ಶವಾನ್‌ವಾಯುಃ" ಎಂಬ ವೈಶೇಷಿಕ ಪ್ರಮಾಣಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಾಯುವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸು ವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗು ವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವು ರೂಪರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಶ ನೇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ತಾರ್ಕಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯದಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವಾದರೋ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಯುವು ತನ್ನ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನವಾದ ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ (ಚರ್ಮ) ದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಚರ್ಮಗತವಾದ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ "ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ"ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ತೈಲಪಾನ ತೈಲಬಸ್ತಿ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಪಿಚಕಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸುವುದು) ಮುಂತಾದ ತೈಲಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ

ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ವಾತರೋಗಗಳ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ತೈಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಜಲಸಿಕ್ತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಯಥಾ ಮೂಲೇಂಕುರಾಸ್ತರೋಃ ।
ತಥಾ ಧಾತುವಿವೃದ್ಧಿರ್ಹಿ ಸ್ನೇಹಸಿಕ್ತಸ್ಯಜಾಯತೇ ॥

ಸುಶ್ರುತ. ಚಿ. ಅ. ೨೪

ಮರದ ಬುಡಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನೆರೆದರೆ ಶಾಖೆಗಳೂ, ಎಲೆಗಳೂ, ಪುಷ್ಪ ಫಲಗಳೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೈದಿ ಆ ಮರವು ಆಶ್ರಿತರ ಸಂತಾಪವನ್ನು ತನ್ನ ತಂಪಾದ ನೆರಳಿನಿಂದ ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮಧುರ ಫಲಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗದಿಂದ ವಾಯುವು ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳೂ, ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳೂ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಸ್ಮೃತಿಯ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳು ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ, ಭ್ರಮರಗಳಂತೆ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ, ದೃಢಮೂಲಗಳಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆದು ತಲೆನೋವು, ಕೂದಲುದರುವುದು, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ನಿದ್ರೆಬರದಿರುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮನ್ಯಾ' ಎಂಬ ನರವು ದೃಢವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಕಿವಿಯು ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು ಇಸಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಆ ಎಣ್ಣೆಯು ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಮಾತ್ರೆಗಳ (ಒಂದಕ್ಷರಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರೆ) ಕಾಲದವರೆಗೂ ಇದ್ದು ಅನಂತರ ಒಂದೊಂದು ನೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ೯೦೦ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮದಿಂದ ಚರ್ಮ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು; ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ವಾರಕ್ಕೆರಡುಸಾರಿಯಾಗಲಿ ಕಡೆಯಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದುಸಾರಿಯಾದರೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡು ಅನೇಕವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಭ್ಯಂಗ ನಿಷೇಧ

ಹೊಸಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಗಳುಂಟಾದಾಗಲೂ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವಾಗಲೂ ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಎನಿಮಾ) ಆಚರಿಸಿದಾಗಲೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದುಂಟಾದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗದಿರುವಾಗಲೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದುವುಗಳು ಅಥವಾ ಸುವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಭೃಂಗಾಮಲಕ, ಭೃಂಗರಾಜ, ಚಂದನಾದಿ, ಹಿಮಸಾಗರ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ತೈಲಗಳನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ನಾನಾವಿಧ ಸುಗಂಧತೈಲ (ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್) ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೯೦ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ

ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಸೀಮೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ (ವೈಟ್ ಆಯಿಲ್) ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸೆಂಟು ಕೂಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧನಗೊಳಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವ ತೈಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಕೇಶಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳ ಮನಮೋಹಕವಾದ ಕೇವಲ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತೈಲಗಳು ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸುವುವಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬಿಳುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಬಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರೂ ಸುಗಂಧದ ಮೋಹಪಾಶಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ಈ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣವನ್ನೋ ತೋರಿಸಿ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರಪರಾಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ! ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸಹೊಸ ತೈಲಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ವೇಷಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸುವಿಚಾರಿಗಳಾದ ಪಾಠಕರು ಈ ವೇಷಧಾರಿಗಳಾದ ಹೇರಾಯಿಲ್‌ಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ ಯಾವ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು ಅದರ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತೈಲಗಳ ಸುಲಭ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಮೂರೆಲೆಯ ಹೊನ್ನೆ (ಶಾಲಿಪರ್ಣಿ), ಒಂದೆಲೆಯ ಹೊನ್ನೆ, (ಪೃಶ್ನಿಪರ್ಣಿ ಇದು ನರಿಹೊನ್ನೆಯೆಂತಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ), ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ,

ಸಣ್ಣಗುಳ್ಳ, ನೆಗ್ಗಲಿಯ ಮುಳ್ಳು, ದೇವದಾರು, ಬಿಳಿಯ ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಶತಾವರಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಕಲಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ದೊಡ್ಡ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಮೇಲಿನ ಒಟ್ಟು ಸಾಮಾನುಗಳ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮೊದಲು ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಕಲ್ಕವು (ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದಿರುವ ಪದಾರ್ಥ) ತಳದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಟಿ ನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವು ದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸುವಾಗ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಅಗರು, ಶಿಲಾರಸ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಯಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ (ಮರುದಿನದಲ್ಲಿ) ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸುಗಂಧವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಗಂಧವನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು ಶುದ್ಧವಾದ ಚಂದನದ ತೈಲವನ್ನಾಗಲೀ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ಸುಗಂಧವಸ್ತು (ಅತ್ತರು) ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಅತ್ತರು ಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸದಿರುವುದುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ—ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತೈಲದ ಯಥಾರ್ಥ ಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ತರ್ ಮೊದಲಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಠಕರು ತೈಲದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಗಂಧದಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ಗುಣದ ಕಡೆಗೇ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದುತ್ತಮ.

೨. ಕಲ್ಲುಹೂವು, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಕಚೋರ, ಚಂಗಲ್‌ಕೋಷ್ಠ, ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಾಡುಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಲಾವಂಚ

(ಬಾಳದ ಬೇರು), ಕವಡೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ, ಶಿಲಾರಸ, ಕರ್ಪೂರ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಮುಡಿವಾಳ, ಬಾಲಮೆಣಸು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ೫ ಸೇರು (೨೪ ತೊಲೆಗಳ ಸೇರು) ಕರಿಯ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಕುಟ್ಟಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಡಬ್ಬದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ೧೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಗಲು ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ೧೬ನೆಯ ದಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕೆಂಪು ಚಕ್ಕೆಯು ಗ್ರಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ೨ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬಹುದು.

೩. ಹಸಿಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸ ೨॥ ಸೇರು, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಳತೆ ೫ ಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಚಂಗಲ್ ಕೋಷ್ಠ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೫-೫ ತೊಲ, ಗಂಟುಕಚೋರ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಮುಡಿವಾಳ, ಸುಗಂಧಜಟಾಮಾಂಸಿ ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨॥ ೨॥ ತೊಲದಂತೆ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಕಾಡಿಗೆಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು (ಭೃಂಗರಾಜ) ಅರೆದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ೧ನೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ ರಸವು ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಎಲೆ ಹಸುರು ಬಣ್ಣವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಗಂಧವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

೪. ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು, ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎರಡರಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ಹಾಕಿ ರಸವು ಇಂಗುವಂತೆ

ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ತೈಲಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಸರಪಡತಕ್ಕವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾಸನೆಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಮುಂತಾದ ದೇಶೀಯ ಅತ್ತರುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೬. ಸ್ನಾನ

ಧರ್ಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವೈದಿಕಧರ್ಮಾಭಿಮಾನಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಶುಭಾಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವೇದಮಾರ್ಗಾವಲಂಬಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕರು ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು "ನೈರ್ಮಲ್ಯಂ ಭಾವಶುದ್ಧಿಶ್ಚ ವಿನಾ ಸ್ನಾನಂ ನ ಜಾಯತೇ। ತಸ್ಮಾನ್ಮನೋವಿಶುಧ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ನಾನ ಮಾದೌ ವಿಧೀಯತೇ" (ಪದ್ಮಪುರಾಣ) ಎಂತಲೂ, "ಸ್ನಾತ್ವಾದ್ವಿವಾರಂ ಶಿವಮರ್ಚಯಿಷ್ಯನ್ ಭುಂಜೀತ ನೋಚೇನ್ನರಕಂ ಪ್ರಯಾತಿ" ಎಂತಲೂ, ಸ್ನಾನಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಹಿತಕರವಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಆಚರಣೆಯನ್ನೂ ಧರ್ಮರೂಪವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಜನಗಳು ಅದನ್ನು ಬಹು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಯತ್ನದಿಂದಲೂ ಪಾಲಿಸಲುದ್ಯುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವೀಕರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು "ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ಊಟಮಾಡುವುದು ಅಧರ್ಮ" ಎಂದು ಒಂದು ಧರ್ಮನಿಯಮವನ್ನೇ ರಚಿಸಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯವೆಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳುಂಟೆಂದು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ

ಆವರಣದಂತಿರುವ ಚರ್ಮವು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕೋಟ್ಯಂತರ ರಂಧ್ರಗಳೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಒಂದಿಂಚಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೮೦೦ ರೋಮಕೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨। ಕೋಟಿ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಲಾರವು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತೂತುಗಳಿರುವುವೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಮಕೂಪಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಬೆವರನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುವುದಾದರೆ ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿನ ಹೊಲಸು ನಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಲು ಮಾರ್ಗವು ನಿರಾತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಹೊಲಸು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಧಾನತತ್ವಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಧರ್ಮದ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ನಾನವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂದರಿತು ೪-೬ ತಂಬಿಗೆಗಳ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ನದಿ, ಬಾವಿ, ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮುಳಿಗೆದ್ದು ಸ್ನಾನದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಸ್ನಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದೆ? ಸ್ನಾನಮಾಡತಕ್ಕವರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪವಿತ್ರಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಶ್ರಮಸ್ವೇದ ಮಲಾಪಹಂ ।
ಶರೀರಬಲಸಂಧಾನಂ ಸ್ನಾನಮೋಜಸ್ಕರಂ ಪರಂ ॥

ಚರಕ ಸೂ. ಅ. ೫.

ಪವಿತ್ರಕರವಾಗಿರುವ ಸ್ನಾನವು ಶರೀರದ ದಣುವು, ಬೆವರುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೊಲಸನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆ, ಆಲಸ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ದುಡಿದು ದಣಿದಿರುವ ಮೆದಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಯವಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುವು. ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯೂ ಆದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸತ್ವಗುಣವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರುವುವು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿಯೂ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ದುಸ್ಸ್ವಪ್ನಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು, ಬುದ್ಧಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು, ನರಗಳು ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದುವುವು. ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು, ಪೌರುಷವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವುಂಟಾಗುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗಿಂತ ತಣ್ಣೀರೇ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಆದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸ್ನಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಕಾರಿಯಾದುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆದಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಿಸಿ, ಕಾಂತಿಹೀನಗಳಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ಕಾಶೀಖಂಡದಲ್ಲಿ "ಅಶುಚಿತ್ವಂ ಚ ದುಃಸ್ವಪ್ನಮಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಗ್ಲಾನಿಮೇವ ಚ । ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನಂ ಹರೇತ್ಪಾಪಂ ತುಷ್ಟಿಂ ಪುಷ್ಟಿಂ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಶೀತವನ್ನೂ, ಶೀತಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಶೀತವನ್ನು ಕಳೆದು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ, ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯನ್ನುತಡೆಯಲಾರದ ಮುದುಕರೂ, ಅಶಕ್ತರೂ, ಬಾಲಕರೂ, ರೋಗಿಗಳೂ, ಮಂದೋಷ್ಣವಾದ (ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ) ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಯಮೇಲೆ ಬಹು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಲೇಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೆದಳಿಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀತ ಜಲದಿಂದಲೂ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣಜಲದಿಂದಲೂ, ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು. ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಸರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉಷ್ಣವಾತ, ಪ್ರಮೇಹ, ಮೂರ್ಛೆ, ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಬಿಸಿ ಯಾದ ನೀರು ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತೋದಕಸ್ನಾನವೂ. ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣೋದಕ ಸ್ನಾನವೂ (ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು. ಶೀತೋದಕ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸುವ ಶಂಕೆಯಿರುವದೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿ, ಕೊಳ, ಕೆರೆಗಳ ನೀರು ನಾನಾವಿಧ ದುಷ್ಟ ಜಂತುಗಳ ವಿಷಮಯ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಸತ್ತು ಕೊಳೆತಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದುರ್ಗಂಧಮಯ ಶರೀರಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೂ, ಕೊಳೆ ತಿರುವ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಹೊಲಸಿನಿಂದಲೂ, ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದ ರಿಂದ ಇಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಈ ಹೊಸ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ಕುರುಗಳು, ನಾರುಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ,ಶರೀರದೊಳಗೆ ಜ್ವರ ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಲದ ನೀರು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಕಸ, ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು

ಬೀಳದಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕವಕಾಶವಿರು ವಂತಹ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ನೇತ್ರರೋಗ, ವಾಯುರೋಗ, ಪೀನಸ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ; ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಂದಿರುವಾಗಲೂ ಸ್ನಾನವು ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ನಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮಡಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟು ದೇವತಾರ್ಚನೆಗಾಗಿ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

೭. ದೇವತಾರ್ಚನೆ

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶವು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಧಾನಕೇಂದ್ರವೂ, ಭಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವೂ, ತಪಸ್ವಿಗಳ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯೂ, ಆಗಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಇಷ್ಟಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಜಪ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಮುಂತಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತ ರಾದ ಮತ್ತು ನಿಖಿಲಶಾಸ್ತ್ರವಿಶಾರದರಾದ ವೈದಿಕೋತ್ತಮರಿಂದಲೂ, ಪರ ಮೇಶ್ವರ ಭಜನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ತನು ಮನ ಧನಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿ ಕಾಮಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದ ಶಿವಭಕ್ತಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ತಪೋ ಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಅಣಿಮಾದಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಯಥಾರ್ಥಜ್ಞಾನ ದಿಂದ ಮಾನವಸಮೂಹದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಜಗತ್ಪೂಜ್ಯರಾದ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳಿಂದಲೂ, ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕೋನ್ನತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಷಯವು ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸಜ್ಞರಾದ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮದ್ವೇಷಿಗಳ ನಾನಾವಿಧವಾದ ಆಕ್ರಮಣ ಉಂಟಾದುದರಿಂದ ಧರ್ಮವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು. ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಂತೂ ಆಲಸಿಗಳೂ, ವಿಲಾಸಿಗಳೂ, ಧರ್ಮ

ವಿರೋಧಿಗಳೂ, ಆಗಿರುವ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಧರ್ಮವೆಂಬುದು ಪಾತಾಳದ ಕಡೆಗೆ ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಕಡೆಗೆ ಧರ್ಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಈ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಾದರೂ ಉಳಿಯುವುದೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಲಾಸಮಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕಲುಷಿತರಾದ ಜನಗಳು ಧರ್ಮವು ಪರಲೋಕಮಾರ್ಗದ ಬುತ್ತಿಯ ಗಂಟೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಕೇವಲ ತಾವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಉದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿಯೇ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರನ್ನು ತೆಗೆದವರಮೇಲೆ ಕತ್ತಿಯನ್ನಿರಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಜಪ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾದುವುಗಳೆಂದು ಬಡಬಡಿಸುತ್ತ ಕೇಳಿದವರಿಗೆ "ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸೊಂದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಏನೂ ಫಲವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಬಹು ಸರಳವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಪಾಪ! ಇವರಿಗೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನವೆಂಬುದು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆಯಂತೆ! ಇಂತಹ ಧರ್ಮಭೀರುಗಳು ಧರ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದ ನಿಜರೂಪವನ್ನೂ ಅರಿಯದೆ ಭ್ರಾಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಮ ತಪಸ್ವಿಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನುಮಾತ್ರ ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ಆ ಮನಃಶುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನೇ ಆಚರಿಸದೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ! ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟೆ? "ಕಾರಣಸತ್ವೇ ಕಾರ್ಯಸತ್ವಂ ಕಾರಣಾಭಾವೇ ಕಾರ್ಯಾಭಾವಃ" ಎಂಬ ನ್ಯಾಯದಂತೆ ದಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬಟ್ಟೆಯು ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟೆ? ಮಣ್ಣಿಲ್ಲದೆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದೆ? ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಈ ಆಲಸ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಅಂತಹ ಉತ್ತಮಕಾರ್ಯವನ್ನಾ ಚರಿಸದೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ!

> ಪುಣ್ಯಸ್ಯಫಲಮಿಚ್ಛಂತಿ ಪುಣ್ಯಂ ನೇಚ್ಛಂತಿ ಮಾನವಾಃ ।
> ಫಲಂ ನೇಚ್ಛಂತಿ ಪಾಪಸ್ಯ ಪಾಪಂ ಕುರ್ವಂತಿ ಯತ್ನತಃ ॥

ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪುಣ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡತಕ್ಕವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಲೊಲ್ಲರು! ಇನ್ನು ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾಪರೂಪ ಫಲ ವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪಾಪದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಪಂಡಿತರಾದರೂ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಆಚರಿಸದೆ ಆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಫಲವಾಗಿರುವ ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ!

ಇಂತಹ ಬರಿಯ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೆಂದು ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಬಡಬಡಿಸು ತ್ತಿರುವ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ ವಿಷಯಕವಾದ ಅಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು.

"ನಿತ್ಯನೈಮಿತ್ತಿಕೈರೇವ ಕುರ್ವಾಣೋ ದುರಿತಕ್ಷಯಂ" "ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಾತ್ ಧರ್ಮೋತ್ಪತ್ತಿಃ, ಧರ್ಮೋತ್ಪತ್ತೇಃ ಪಾಪಹಾನಿಃ ತತ ಶ್ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಃ" "ನಿತ್ಯಾದೀನಾಮುಪಾತ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿ ಹೇತುತ್ವಮಿತಿ ದ್ರಷ್ಟವ್ಯಂ" ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿ ವಾಕ್ಯಗಳು ದೇವತಾರ್ಚನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಪಾಪನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ, ಪಾಪನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು "ಅಕರಣೇ ಪ್ರತ್ಯವಾಯಸಾಧನಾನಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದೀನಿ" ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಘೋರಪಾತಕ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು "ಅಥ ಯ ಇಹ ಕಪೂಯಚರಣಾ ಅಭ್ಯಾಶೋಹ

ಯತ್ತೇ ಕಪೂಯಾಂ ಯೋನಿಮಾಪದ್ಯೇರ್ರ ಶ್ವಯೋನಿಂ ವಾ ಸೂಕರ ಯೋನಿಂ ವಾ ಚಂಡಾಲಯೋನಿಂ ವಾ" ಛಾಂದೋಗ್ಯ. ಅ. ೫ ಖಂ೧೦. ಈ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯವು ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸದಿರತಕ್ಕವರು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಯಿ, ಹಂದಿ, ಚಂಡಾಲರೇ ಮೊದಲಾದ ನೀಚ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವರೆಂದು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವರ್ಜನೆಗೆ ಅನಿಷ್ಟಫಲವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾಪಭೀತನಾಗಿ ತನ್ನತನ್ನ ಮತಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾದ ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಘೋರ ಪಾತಕ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಆಚರಣೆಗೆ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯವೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಾದರೆ ಸಾಕು. ಇಷ್ಟು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸದಿರತಕ್ಕವರು ಇನ್ನಾವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು! ಆಟ, ನೋಟಗಳಿಗೂ, ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಗೂ, ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೆರಡೇಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ! ದೇವತಾರ್ಚನೆಯೆಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನವೀನ ತರುಣರು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಿರಸ್ಕಾರ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ದೇವತಾರ್ಚನೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಶಾಂತಿಯೇ ಅವರ ಸಕಲವಿಧ ಉನ್ನತಿ ಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯ ಲ್ಪಡತಕ್ಕುದಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಓದುವುದರಿಂ ದಾಗಲಿ ಗೋಚರವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಲಾರದೆಂಬುದು ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

೮. ಆಹಾರ

ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪುನರ್ಮೂಲಮಾಹಾರೋ ಬಲವರ್ಣೌಜಸಾಂ ಚ
ಸ ಷಟ್ಸು ರಸೇಷು ಆಯತ್ತಃ ರಸಾಃ ಪುನರ್ದ್ರವ್ಯಾಶ್ರಯಿಣಃ
ಲೋಕಸ್ಯಾಹಾರಃ ಸ್ಥಿತ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ವಿನಾಶಹೇತುರಾಹಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ
ರ್ಬಲಮಾರೋಗ್ಯಂ ವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯಪ್ರಸಾದಶ್ಚ ||

ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೪೬

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆಹೋದರೆ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಲಾರವು. ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಲ, ವರ್ಣ, ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸತಕ್ಕುವುಗಳಾಗಿವೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ಶೋಣಿತ (ರಕ್ತ)ಗಳ ಸಮ್ಮೇಲನದಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಆ ಪಿಂಡವು ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಕರಚರಣಾದಿ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿ, ಚೇತನಾಸಹಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸುವ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಧಿಮಿಂದ್ರಿಯದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ಮರಣಂ ಚಾಧಿಗಚ್ಛತಿ ।
ವಿರುದ್ಧರಸವೀರ್ಯಾಣಿ ಭುಂಜಾನೋಽನಾತ್ಮವಾನ್ನರಃ ||

ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ. ೨೦

ಮನುಷ್ಯರು ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಾನಾವಿಧ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತ, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಯಮರಾಜನಿಗೆ

ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿಬಿಡುವರು ! ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಮನ್ನಮನ್ನಂ ಲೋಕೋಽಭಿಧಾವತಿ
ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಸ್ವರ್ಯಂ ಜೀವಿತಂ ಪ್ರತಿಭಾ ಸುಖಂ ||
ತುಷ್ಟಿಃ ಪುಷ್ಟಿರ್ಬಲಂ ಮೇಧಾ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ
ಲೌಕಿಕಂ ಕರ್ಮ ಯದ್ವೃತ್ತೌ ಸ್ವರ್ಗತೌ ಯಚ್ಚ ವೈದಿಕಂ ||
ಕರ್ಮಾಪವರ್ಗೇ ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ತಚ್ಚಾಪ್ಯನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ |

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೨೭

ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದ ಕಡೆಗೇ ಓಡುತ್ತವೆ. ಅನ್ನರಸದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸುಖ, ಆನಂದ, ಶರೀರದ ದೃಢತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಇಷ್ಟೇಕೆ? ಇಹಲೋಕಸುಖ ಸಾಧನ ಗಳಾದ ವ್ಯವಸಾಯ, ಪಶುಪಾಲನೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮೊದಲಾದ ಲೌಕಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಪರಲೋಕಸುಖ ಸಾಧನಗಳಾದ ಯಜ್ಞ, ಯಾಗ, ಜಪ, ಹೋಮಾದಿ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರ ಪಾಶದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ವೇದಾಂತವಿಚಾರ, ಗುರೂಪದೇಶ ಶ್ರವಣ ಮೊದಲಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಆ ಶರೀರವಾದರೋ ಅನ್ನದ ಬಲ ದಿಂದಲೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದಾದುದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರ್ವಾಧಾರವಾಗಿರುವುದೆಂ ಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರ ವಾಗಿರುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯಗಳೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಶ್ರುತಿಯು—

ಅನ್ನಂ ವಾವ ಬಲಾದ್ಭೂಯಸ್ತಸ್ಮಾದ್ಯದ್ಯಪಿ ದಶರಾತ್ರೀರ್ನಾಶ್ನೀಯಾದ್ಯದ್ಯುಹ ಜೀವೇದಥವಾಽದ್ರಷ್ಟಾಽಶ್ರೋತಾಽಮಂತಾಽಬೋದ್ಧಾಽಕರ್ತಾಽವಿಜ್ಞಾತಾ ಭವ ತ್ಯಥಾನ್ನಸ್ಯಾಽಽಯೈ ದ್ರಷ್ಟಾ ಭವತಿ ಶ್ರೋತಾ ಭವತಿ........ಭವತ್ಯನ್ನ ಮುಪಾಸ್ವೇತಿ||

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಅ. ೭. ಖಂ. ೧೦

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ನವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ೧೦-೧೫ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ಬಲವೂ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ದೃಢಶರೀರನಾಗಿ ಇಹಪರ ಸಾಧನಗಳಾದ ನಾನಾವಿಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ರುತಿಯು "ಅನ್ನಮುಪಾಸ್ವ" ಎಂದು ಅನ್ನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಶ್ರುತಿಯು,—

ಶುಷ್ಯತಿ ವೈ ಪ್ರಾಣ ಋತೆಽನ್ನಾದೇತೇ....ಅನ್ನೇ ಹೀಮಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ವಿಷ್ಟಾನಿ ರಮಿತಿ ಪ್ರಾಣೋ ವೈರಂ ಪ್ರಾಣೇ ಹೀಮಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ರಮಂತೇ ಸರ್ವಾಣಿ ಹ ವಾ ಅಸ್ಮಿ ಭೂತಾನಿ ವಿಶಂತಿ ॥

ಬೃ. ಅ. ೫. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ೧೨

ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಉಳಿಯುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಶ್ರುತಿಯು,—

ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್
ಅನ್ನಾದ್ಧ್ಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ
ಅನ್ನೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ
ಅನ್ನಂ ಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ ॥

ತೈ. ಭೃಗುವಲ್ಲೀ. ಅನ್ವಾಕ ೨

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದು ಕಡೆಗೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ,—

ಅನ್ನಂ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಸ್ತತೋಽಹ ವೈ ತದ್ರೇತಸ್ತ
ಸ್ಮಾದಿಮಾಃ ಪ್ರಜಾಯಂತ ಇತಿ ॥ ಪ್ರ. ೧. ೧೪

ಎಂದು ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶುಕ್ರಶೋಣಿತಗಳು ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವು 'ಪ್ರಜಾಪತಿ' ಸಂಜ್ಞೆಯಿಂದ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮೃತಿಯಾದರೂ,—

ಅನ್ನಂ ಪ್ರಾಣೋ ಬಲಂ ಚಾನ್ನಮನ್ನಾ ಜ್ಜೀವಿತಮುಚ್ಯತೇ
ಅನ್ನಂ ಚ ಜಗದಾಧಾರಂ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥
ಸರ್ವೇಷಾಂ ದೇವತಾದೀನಾ ಮನ್ನಂ ಜೀವಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ
ತಸ್ಮಾದನ್ನಾತ್ಪರಂ ತತ್ವಂ ನ ಭೂತಂ ನ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥ ಬೃ. ಪರಾ. ಅ. ೫

ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ, ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬದುಕುವುವು, ಅನ್ನವೇ ಜಗತ್ತಿಗಾಧಾರವಾಗಿದೆ, ಸಮಸ್ತ ಲೌಕಿಕ-ವೈದಿಕ-ಕರ್ಮಗಳೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ, ದೇವ ದಾನವ ಮಾನವಾದಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವು ಜೀವಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಸ್ತುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅನ್ನವು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಅನ್ನ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿಗೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ 'ಅದ ಭಕ್ಷಣೆ' ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಅನ್ನಶಬ್ದವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ಈ ಆಹಾರವು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ), ಆಮ್ಲ, (ಹುಳಿ), ಲವಣ, ಕಟು (ಕಾರ), ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ), ಕಷಾಯ (ಒಗರು)ಗಳೆಂಬ

ಆರು ವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಈ ರಸಗಳಾದರೋ ನಾನಾವಿಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮಾತ್ರಾ, ಕಾಲ, ದೇಶ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಃ ಪರಿಣಾಮ, ಮತ್ತು ಬಲಾಬಲಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಪೋಷಕಗಳಾದ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕಾಲಾದಿಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅವು ಪೋಷಣೆಗೆ ಬದಲು ಶೋಷಣೆಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುವೆಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಅದರ ಯಥಾರ್ಥ ರೂಪವನ್ನರಿತು, ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ರಕ್ಷಕ' ಗುಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಭಕ್ಷಕ' ಗುಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ "ಪ್ರಾಣಘಾತಕ"ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಆಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆಹಾರವು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ವಿವೇಚನೆಯೂ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬರಿದಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಕ್ಷರಶತ್ರುವಾಗಿರುವ ಪಾಮರನೂ ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾದ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಅರಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅದರ ಯಥಾರ್ಥಫಲವು ದೊರೆಯಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪವನ್ನೂ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ಯಥಾರ್ಥಫಲದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮೊದಲು ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುವುದು; ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ರಸವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬುರುಗಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಅದೇ ಆಹಾರವು ಪಾಚಕಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪರಿಪಾಕ ವಾಗಿ ಅಮ್ಲರಸ (ಹುಳಿ) ಯುಕ್ತವಾಗುವುದು, ಅನಂತರ ಅಮ್ಲರಸದ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನವಾಯುವು ಗ್ರಹಣೀಸ್ಥಾನ ವಾಗಿರುವ ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು, (ಗ್ರಹಣೀ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿದೆ) ಅಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಕ ಪಿತ್ತರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಪಕ್ವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಅಗ್ನ್ಯಾ ಶಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಕವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕಟುರಸ (ಕಾರ) ದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಪಕ್ವವಾದ ಮೇಲೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುರರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಈರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರದ ಸಾರವೇ 'ರಸ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಆಹಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಾರವಾಗಿದೆ. ಸಾರಹೀನವಾದ ಭಾಗವು 'ಕಿಟ್ಟ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಈ ಕಿಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಭಾಗವು ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗವು ಮಲಕೋಶ (ಪಕ್ವಾಶಯ) ಕ್ಕೂ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಅಪಾನವಾಯುವಿ ನಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆ ಜಲ ಮಲಗಳು ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಮಲದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಈರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಸ್ಸಾರಭಾಗಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದನಂತರ ಉಳಿದಿರುವ ಸಾರಭೂತವಾದ ರಸವನ್ನು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಮಾನ ವಾಯುವು ಸ್ಥಾಯಿರಸದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ೪ ನಾಡಿಗಳು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿಯೂ ಹಬ್ಬಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರದ ರಸವು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದ ಇರುವ ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರವರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ಆಹಾರರಸವು ಮೊದಲು ಸ್ಥಾಯಿರಸದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಾಯಿರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ಪೋಷಣೆಗೊಳಿಸಿ, ಅನಂತರ ಯಕೃತ್ (Liver) ಪ್ಲೀಹ (Spleen) (ಇವು ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗ ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಇವೇ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಪಚನ ಮಾಡುವ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ) ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಂಜಕ ಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪಕ್ವವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ 'ರಸವು' ರಕ್ತಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸದಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ರಕ್ತವು' ಮಾಂಸಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಾಂಸದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿರುವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಮಾಂಸದಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು), ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಸ್ಥಿ (ಎಲುಬು), ಅಸ್ಥಿಯಿಂದ ಮಜ್ಜ (ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರಸ)ಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗೊಂಡು, ಆ ರಸವೇ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ರಸದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು (ಇವುಗಳಿಗೆ "ಪೋಷಕ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.) ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿರುವ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು (ಈ ಸ್ಥಾಯಿ ಧಾತುಗಳು "ಪೋಷ್ಯ" ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ) ಪರಿಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪರಿಪಾಕವಾಗಿ ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮತಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸ ಖಲು ತ್ರೀಣಿ ಕಲಾಸಹಸ್ರಾಣಿ ಪಂಚದಶ ಚ ।
ಕಲಾ ಏಕೈಕಸ್ಮಿನ್ ಧಾತೌ ಅವತಿಷ್ಠತೇ ಏವಂ ಮಾಸೇನ
ರಸಃ ಶುಕ್ರೀಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚಾರ್ತವಂ ॥

ಸು. ಸೂ. ಅ. ೧೪

ಆಹಾರವು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆ ರಸವೇ ಐದೈದು ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಆಯಾಯ ಧಾತುವಿನ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣತವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂದು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ೩೦ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವಾಗುವು ದೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು,—

ಆಹಾರೋಽದ್ಯತನಃ ಶ್ವೋ ಹಿ ರಸತ್ವಮನುಗಚ್ಛತಿ
ಶೋಣಿತತ್ವಂ ತೃತೀಯೇಽಹ್ನಿ ಚತುರ್ಥೇ ಮಾಂಸತಾಮಪಿ ॥
ಮೇದಸ್ತ್ವಂ ಪಂಚಮೇ ಷಷ್ಠೇ ತ್ವಸ್ಥಿತ್ವಂ ಸಪ್ತಮೇತ್ವಿಯಾತ್ ।
ಮಜ್ಜತಾಂ ಶುಕ್ರತಾಂ ಯಾವನ್ನಿಯುಮಾದಷ್ಟಮೇ ನೃಣಾಂ ॥

ಚ. ಚಿ. ಅ. ೧೫

ಎಂಬ ಪರಾಶರಮುನಿಯ ಮತವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ರಸದಿಂದ ವೀರ್ಯದ ವರೆಗೆ ಪರಿಣಮಿಸಲು ೮ ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯುವುದೆಂದು ಪರಾಶರನ ಮತವಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ರಸಾದಿ ಶುಕ್ರಾಂತಗಳಾದ ಧಾತುಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು "ಷಡ್ಭಿಃ ಕೇಚಿದ ಹೋರಾತ್ರೈ ರಿಚ್ಛಂತಿ ಪರಿವರ್ತನಂ" (ಚ. ಚಿ. ಅ. ೧೫) ಎಂಬ ಚರಕೋಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಈ ವಿವಾದಗ್ರಸ್ತವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವ ಸಮ್ಮತವಾಗಿರುವಂತೆ ಸರಳರೀತಿಯಿಂದ "ಸಂತತ್ಯಾ ಭೋಜ್ಯಧಾ ತೂನಾಂ ಪರಿವೃತ್ತಿಸ್ತು ಚಕ್ರವತ್" (ಚ. ಚಿ. ಅ. ೧೫) ಎಂದು ಪ್ರತಿ

ಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. 'ಧಾತವೋ ಹಿ ಧಾತ್ವಾಹಾರಾಃ' (ಚ. ಚಿ. ಅ ೧೫) ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಧಾತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಹಾರ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಸವು ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ರಕ್ತವು ಮಾಂಸಕ್ಕೂ, ಮಾಂಸವು ಮೇದಸ್ಸಿಗೂ, ಮೇದಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿಗೂ, ಅಸ್ಥಿಯು ಮಜ್ಜಕ್ಕೂ, ಮಜ್ಜವು ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ರಸವು ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ಈ ಧಾತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನೀರು ತುಂಬಿದ ಕೊಡವನ್ನು ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಯಾಸ ವಿಲ್ಲದೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಕ್ರವು (ಗಾಲಿ) ಇರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ! ಆ ಚಕ್ರವು ಹಗ್ಗ ವನ್ನೆಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಗಳ ಬಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವಿದ್ದರೆ ಆ ಚಕ್ರವು ವೇಗದಿಂದ ತಿರುಗಿ ನೀರಿನ ಕೊಡವೂ ಬಹುಬೇಗನೆಯೇ ಭಾವಿಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚಕ್ರವು ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಕೊಡವೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ರಸದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಗೊಂಡಿರುವ ಧಾತುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೇಗದಿಂದಲೇ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟು ತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ, ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಪಾಕ, ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ತಡವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಕೊಡವು ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬರಲು ಚಕ್ರದ ಗತಿಯು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರರಸವು ವೀರ್ಯರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧಾತುಗಳ ಅಗ್ನಿಬಲವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೇ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸು ವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರಗತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು

ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮಕಾಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನಮತ ಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಕಲ ಮತಗಳಿಗೂ ಈ ಚಕ್ರಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯ ಈ ಮತವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ "ಕೃಷ್ಣಾತ್ರೇಯನು" "ರಸಪರಿಣಾಮೋಪಿ ಅಗ್ನ್ಯಾದಿ ಭೇದೇನ ಪ್ರಕೃಷ್ಟಾಽ ಪ್ರಕೃಷ್ಟಕಾಲಜ ಉಕ್ತಏವ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ "ಷಡ್ಭಿಃಕೇಚಿದಹೋರಾತ್ರೈಃ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಾದರೂ ಚರಕನ ಮತವನ್ನೇ ಸಮರ್ಥನಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕಡೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇಜೋಮಯವಾದಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ"ಓಜ" ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜಸ್ಸು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ; ಒಂದು ೮ ಬಿಂದು ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಧಾಂಜಲಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿ (ಒಂದು ಕೈ ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು) ಉಳಿದ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಓಜಸ್ಸು "ಪರವೋಜ" ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಬಿಂದುವಾದರೂ ನಾಶವಾದರಾಯಿತು! ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವ ಶುಕ್ರ ಶೋಣಿತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಜೀವಾಣು'ಗಳ ಸಂಚಾರವೇ ಅವು ಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವಾಣು ರಹಿತಗಳಾದ ಶುಕ್ರ, ಶೋಣಿತಗಳು ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರವು. ಓಜಸ್ಸು ಗರ್ಭಧಾರಣಕಾಲದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಣಾಂತಕಾಲದವರೆಗೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂ ದಿದ್ದು ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವ ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ನಾನಾ

ವಿಧ ರೋಗಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಗರಕ್ಷಕನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಓಜಸ್ಸು ರಸಾದಿ ಶುಕ್ರಾಂತಗಳಾದ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಎಂಟನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯವು ಉಂಟಾಗಬಾರದೆಂತಲೇ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು, "ರಸಾದೀನಾಂ ಶುಕ್ರಾಂತಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಯತ್ಪರಂ ತೇಜಸ್ತತ್ ಖಲು ಓಜಸ್ತದೇವ ಬಲಮಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ" (ಸು. ಸೂ. ಅ. ೧೫) ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಓಜಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಷ್ಟಮ ಧಾತುತ್ತ್ವವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದುಕಾರಣವೇ ಈ ಓಜಸ್ಸೆಂಬುದು ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇಜೋರೂಪವಾಗಿರುವ ಸ್ನೇಹ (ಎಣ್ಣೆ) ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಎಂಟನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಇದೂ ಅಷ್ಟಮಧಾತುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೆ 'ಸಪ್ತಧಾತುಕಂ ಶರೀರಂ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜಸ್ಸು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೂ ವಸ್ತುತಃ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಭೇದವು ಕಾಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಓಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ವರ್ಣಗಳು ಇರುವುವೆಂತಲೂ, ಬಲವು ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಊಹಿಸಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆಯೆಂತಲೂ, ಮತ್ತು ಇದೇ ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ಬಲವರ್ಣೌಜಸಾಂ ಚ' ಎಂಬ ಸುಶ್ರುತ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಓಜಃಶಬ್ದಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಇವೆರಡು ಶಬ್ದಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಬೇರೆಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳೇ ಆಗಿರುವುವೆಂತಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಓಜಸ್ಸು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ, ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಓಜಸ್ಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,—

ಯೇನೌಜಸಾ ವರ್ತಯಂತಿ ಪ್ರೀಣಿತಾಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಃ
ಯದ್ವೃತೇ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಜೀವಿತಂ ನಾವತಿಷ್ಠತಿ ॥

ಚ. ಸೂ. ಅ. ೩೦

ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು.

ಓಜಃ ಸೋಮಾತ್ಮಕಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಶುಕ್ಲಂ ಶೀತಂ ಸ್ಥಿರಂ ಸರಂ
ವಿವಿಕ್ತಂ ಮೃದು ಮೃತ್ಸ್ನಂ ಚ ಪ್ರಾಣಾಯತನಮುತ್ತಮಂ ॥

ಸು. ಸೂ. ಅ. ೧೫.

ಎಂದು ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಾದರೂ,—

ಯನ್ನಾಶೇ ನಿಯತಂ ನಾಶೋ ಯಸ್ಮಿಂಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ತಿಷ್ಠತಿ
ನಿಷ್ಪದ್ಯಂತೇ ಯತೋ ಭಾವಾ ವಿವಿಧಾ ದೇಹಸಂಶ್ರಯಾಃ ॥

ಅ. ಹೃ. ಸೂ. ಅ. ೧೧

ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ನಾಶದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಾಶವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಕಲ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಓಜಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ತ್ವವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿರುತ್ತದೆಂಬ ಗೂಢವಿಷಯವು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು ನೋಡಿದಿರಾ ! ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರ ವಸ್ತುವು ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಈ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಸಕಲವಿಧ ಮನೋರಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಓಜೋರೂಪವಾದ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಓಜಸ್ಸಿನ ವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಪೂರಿತವಾದ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಓಡಿಸುವುದಾದರೆ ಆಗ ಅದರ ಗೂಢತತ್ವದ ಪರಿಚಯವು ನಮಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ನಿಜರೂಪವನ್ನರಿತು ಹಿತಾಹಿತಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅದು ಯಥಾರ್ಥಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುವುದೇ ಆಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರಿತು, ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನು

ಗುಣದೋಷಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಉದರ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದಾದರೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರವು ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಸಂಪನ್ನವಾಗಿರುವ ಓಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದೆ? ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿ, ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾಧಾರ ಜಗದಾಧಾರ ಸರ್ವಾಧಾರಗಳೆಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಭೂಷಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಉದರಂಭರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವು ದಾದರೆ ಪಶುಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಪರನಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೆ, ಕಾಲೋಚಿತಗಳಾದ ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ "ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪರಿಪಾಲನ ಹೇತುಷು ಮಾತ್ರಾವ ದನ್ನಂ ಪ್ರಧಾನಂ" (ಚ. ಸೂ. ಅ. ೫) ಎಂಬ ಚರಕೋಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಗಳಾದ ಆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಾತ್ರಾಶನ' ಎಂಬುದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾತ್ರಾಶನದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಚರಕಮುನಿಯು,—

> ಮಾತ್ರಾಶೀ ಸ್ಯಾತ್ ಆಹಾರಮಾತ್ರಾ ಪುನರಗ್ನಿ ಬಲಾಪೇಕ್ಷಿಣೀ ।
> ಯಾವದ್ಧ್ಯಸ್ಯಾಶನಮಶಿತ ಮನುಪಹೃತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಂ ಯಥಾಕಾಲಂ ॥
> ಜರಾಂ ಗಚ್ಛತಿ ತಾವದಸ್ಯ ಮಾತ್ರಾಪ್ರಮಾಣಂ ವೇದಿತವ್ಯಂಭವತಿ ॥
>
> ಚ. ಸೂ. ಅ. ೫

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಕಲ ಜನಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆವರವರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನನು ಸರಿಸಿಯೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರವು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸದೆ ಹಗಲಿನ ಆಹಾರವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯ

ಆಹಾರವು ಮರುದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಗೊಳ್ಳುವುದೋ, ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಎದೆಯು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಶರೀರದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಹೊಡೆ ತವು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೆತ್ತಿದಂತಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಗಳುಂಟಾಗದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ, ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ಮಲಗುವು ದಕ್ಕೂ, ತಿರುಗಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ನಗುವುದಕ್ಕೂ, ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆತಂಕವೂ ಉಂಟಾಗುವು ದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರವೇ "ಮಾತ್ರಾಶನ" ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೯. ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು

ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಾನವ ಜೀವನದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ವಶನಾಗಿ ಹಿತಾಹಿತಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದ ಮಿರುಮಿರುಗುವ ಹೊರಗಿನ ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಮೋಹಗೊಂಡು ಹಸಿಬಿಸಿ ಯೆನ್ನದೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಹಸಿಬೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನೊಬ್ಬನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ನೆರಳಿನಂತೆ ಆಶ್ರಿತರಾಗಿರುವ ಬಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಮಹಾ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಭಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವು ದಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ನಾಲಗೆಗೆ

ಲಗಾಮನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿತಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗು ವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು

> ವಿಧಿವಿಹಿತ ಮನ್ನಪಾನಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಿಸಂಜ್ಞಕಾನಾಂ
> ಪ್ರಾಣಮಾಚಕ್ಷತೇ ಕುಶಲಾಃ । ತಚ್ಛರೀರಧಾತುವ್ಯೂಹ
> ಬಲವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಸಾದಕರಂ ಯಥೋಕ್ತಮುಪ
> ಸೇವ್ಯಮಾನಂ । ವಿಪರೀತ ಮಹಿತಾಯ ಸಂಪದ್ಯತೇ ।

ಎಂದು ಅನ್ನಪಾನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ೨೭ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯು ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವರ್ಣಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ದೇಶ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಿತಾಹಾರವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವು ದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಕಾಂತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರವು ನಾನಾವಿಧ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವನ್ನೇ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನುಹೊಂದಿ ಪರಲೋಕ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಸುಖರೂಪವಾದ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಾಧನ ಗಳಾದ ಜಪ, ದೇವತಾರಾಧನ, ವೇದಾಂತವಾಕ್ಯಶ್ರವಣ ಮುಂತಾದ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರಾದರು. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮರ್ಮ ವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಅನಂತವಿಧ ದೀರ್ಘ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ನೋಡತಕ್ಕವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರೆಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ ಮಹಾಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಯ ಶ್ಚಿತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಬಹು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೧. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆರಿಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುವುದು; ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದಬಳಿಕ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉಪಕ್ರಮಿಸುವುದು; ಅವುಗಳನ್ನೂ ತಿಂದು ತೇಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಡೆಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಅಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲ ದಂತಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯು ಕವಿದಂತಾಗಿ, ಶರೀರದ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡು, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಸರ್ವಾನುಭೂತ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಾವಿರ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡು ವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾ ಯಾಸವಾಗಿ ಪಚನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಅವ ಕಾಶವು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಅರಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದುಕಾರಣವೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೩. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಭೋಜನದ ಸಮಯವು ಒದಗುವುದ ರೊಳಗಾಗಿ ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಉಣ್ಣುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಭಾರವಾಗಿ ಬಲವು ಕುಂದುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಲವು ಕುಂದಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿಭೇದಿಯೇ ಮುಂತಾದ

ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವುಂಟಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದುಚಿತವಾಗಿದೆ.

೪. ಯಾವನು ಊಟದ ಸಮಯವು ಕಳೆದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಣ್ಣುವನೋ ಅವನ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ವಾಯುವಿನ ವೇಗದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ೨ನೆಯ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದಾಗ ಭೋಜನದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು.

೫. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವೂ, ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಿ ಆಮ್ಲರಸವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧವಾದ ತೇಗುಗಳು ಬಂದು ಶರೀರವು ಹಗುರಾದನಂತರ ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಅರಿತು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರದೆ ಎರಡನೆಯ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದಲೂ ೩ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ ೪ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತುರುಕುವಂತೆ ಉದರದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ತುಂಬುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪದ್ರವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಆಹಾರವು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳಸಿದ ಮತ್ತು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಆಹಾರವು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದುಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

೮. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ? ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ

ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಸಮೀಪಗತವಾಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಶೋಷಣೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಅರಗಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವು ಉದರದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತ ಆಲಸ್ಯ, ವೈಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ಸೂಚಕವಾದ 'ಗುಡುಗುಡು' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯುಂಟಾಗುವಿಕೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೯. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ - ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ-ರುಚಿಕರವಾದ-ಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ನೀರಸವಾದ - ಹಳಸಿದ - ಅಪಕ್ವವಾದ-ಹೊತ್ತಿದ - ಎಂಜಲಾದ - ಸ್ವಾದವಿಲ್ಲದಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಂತ್ರಣವನ್ನೀಯುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

೧೦. ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಉಣ್ಣುವುದಾದರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ವೇಗದಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಲಾಲಾರಸ (ಜೊಲ್ಲು)ದಿಂದ ಮೆತ್ತಗೆಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವೇ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ವೇಗದಿಂದ ಉಣ್ಣಬಾರದೆಂದು ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯು ವರೆಗೂ ಉಣ್ಣುತ್ತಲೇ ಇರುವುದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ? ಬಹಳ ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಉಣ್ಣುವಾಗ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಮ (ಅಪಕ್ವ) ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸರ್ವರೋಗಗಳ ಮೂಲ

ಭೂತವಾಗಿರುವ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಣ್ಣುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಊಟದ ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೂ, ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಉಣ್ಣುವುದೂ ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಣ್ಣದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ 'ಜಲೋದರ' ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ 'ಗುಲ್ಮ' ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹಿತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಕಡೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸುಜ್ಞ ಪಾಠಕರ ಮುಂದಿಡುವೆನು.

ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನು "ಸಮಸ್ಥೂಲಕೃಶಾ ಭುಕ್ತಮಧ್ಯಾಂತ ಪ್ರಥಮಾಂಬುಪಾಃ" ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯದ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳೂ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶರೀರವು ಬಹಳ ದಪ್ಪಗೂ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗೂ ಆಗದೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಶರೀರವು ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪಚನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು. ಮಂದವಾದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವ ಆಹಾರವು ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರದು. ರಸದ ಅಭಾವದಿಂದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ, ಧಾತುಗಳ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪುಷ್ಟವಾಗುವ ಶರೀರವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಜಲಪಾನವೇ ಉತ್ತಮವೆಂಬುದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನ ಮತವಾಯಿತು.

ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೪೬ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ "ತದಾದೌ ಕರ್ಶಯೇತ್ಪೀತಂ ಸ್ಥಾಪಯೇನ್ಮಧ್ಯ ಸೇವಿತಂ ಪಶ್ಚಾತ್ಪೀತಂ ಬೃಂಹಯತಿ ತಸ್ಮಾದ್ವೀಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿದ ನೀರು ಶರೀರವನ್ನು ಕೃಶ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ದೇಹವನ್ನು ಸಮಾನಗೊಳಿಸು ವುದು, ಮತ್ತು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ಸುಶ್ರುತನ ಮತವಾಯಿತು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ, ಬಹಳ ದಪ್ಪಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಯಾರೂ ಅಪೇಕ್ಷಿ ಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಶರೀರವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಡೆಯಂತಹ ಮೈ ಉಳ್ಳವರೂ ಕಡ್ಡಿಯಂತಹ ಮೈ ಉಳ್ಳವರೂ ಜನಗಳ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ "ಅಷ್ಟಾ ನಿಂದಿತೀಯ"ವೆಂಬ ೨೧ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೃಶಶರೀರವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲಶರೀರವುಳ್ಳವರು ಅತ್ಯಂತ ನಿಂದಿತರೆಂದು ವರ್ಣಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿ ಸ್ಥೂಲ ಅತಿ ಕೃಶ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು ನಿತ್ಯ ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವರೆಂಬುದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಮ ಶರೀರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ವಿಹಿತ ವಾದುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ,—

> ಭುಕ್ತಸ್ಯಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಮಗ್ನಿಸಾದಂ ಕೃಶಾಂಗತಾಂ
> ಅಂತೇ ಕರೋತಿ ಸ್ಥೂಲತ್ವಮೂರ್ಧ್ವಮಾಮಾಶಯೇ ಕಫಂ ।
> ಮಧ್ಯೇ ಮಧ್ಯಂ ಗತಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಧಾತೂನಾಂ ಜರಣಂ ಸುಖಂ ॥

ಎಂಬ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದಾದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಜಲಪಾನವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೃಶತೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂತಲೂ, ಊಟದ ಕಡೆಯ ಜಲಪಾನವು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಫವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿ ಸುವುದೆಂತಲೂ, ಮತ್ತು ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ಧಾತುಗಳ

ಸಮಾನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವು ದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವನ್ನಿತ್ತು, ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿರಿಸುವುದೆಂತಲೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭಾವಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನೂ "ಭುಕ್ತಸ್ಯಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಂ ಕಾರ್ಶ್ಯಮಂದಾಗ್ನಿದೋಷ ಕೃತ್ । ಮಧ್ಯೇಽಗ್ನಿದೀಪನಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಂತೇ ಸ್ಥೌಲ್ಯಕಫಪ್ರದಂ" ಎಂದು ಕೃಶತ್ವ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯೆಂಬ ದೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಊಟದ ಆದಿಯ ಜಲಪಾನವನ್ನೂ, ಸ್ಥೂಲತೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಊಟದ ಕಡೆಯ ಜಲಪಾನವನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿ ಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವಿಧಿಯೇ ಉತ್ತಮ ವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವು ದಾದರೆ ಪ್ರಾಜ್ಞಪಾಠಕರಿಗೆ ಭೋಜನಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾದುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲಾರದು. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕು ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಅನರ್ಥವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾರದು. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಡೆಗೆ ಒಂದೇಸಲ ಒಂದೊಂದು ತಂಬಿಗೆಯಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿದ್ದ ನೀರು, ಲಾಲರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಆಗ ತಾನೇ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದ ರೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೧೩. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸು ವಂತಹ ಮತ್ತು ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲೂ ಬಾರದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗಲೂ ಬಾರದು. ಊಟವಾದ

ಕೂಡಲೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ ವಮನವೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೪. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಆಗಿಂದಾಗ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. 'ಮಧುರ' (ಸಿಹಿ) ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 'ಆಮ್ಲ' (ಹುಳಿ) ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೈನವೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಅವಯವಗಳ ಬಾವು, ಕುಷ್ಠರೋಗ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. 'ಲವಣ' (ಉಪ್ಪು) ರಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಬಾಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲುದುರುವ ರೋಗವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟು (ಕಾರ) ರಸದ ಆಹಾರದ ವಿಶೇಷ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ, ಅಂಗಳು, ಗಂಟಲು, ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲವೂ ಕಾಂತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಒಗರು ಕಹಿ ರಸಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ರಸದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡದೆ ಮಿತವಾಗಿ ಷಡ್ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಲಗೆ, ಕಂಠಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುವು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೧೬. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ತಿರುಗಾಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಭೋಜನಾನಂತರ ಯಾವನು ಓಡುವನೋ ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಮೃತ್ಯುವೂ ಓಡುತ್ತದೆ.

೧೭. ಬಹಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆದರೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಮಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿದ ಹಗುರಾದ ಹಿತಾಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೮. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತಿರುಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಊಟಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಪರಿಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೧೯. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಓದಿಸುವುದು, ಬಹಳ ನಗುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ, ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

೨೦. ಊಟವಾದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆತು ಬಾಯಿಯು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆ

ಕೊಳೆತಿರುವ ಆಹಾರದ ಚೂರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಿಘ್ನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ನಾನಾವಿಧ ಉದರರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

೨೧. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಊಟಗಳನ್ನೇ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಊಟವು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ೧೦ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೧೨ ರೊಳಗೂ ಎರಡನೆಯ ಊಟವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ೮ ಗಂಟೆಯೊಳಗೂ ಆಗಬೇಕು. ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾದರೆ ಹಗುರಾದ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಉಣ್ಣಬಾರದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗುರಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ? ರಾತ್ರಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆ ಸಮಯವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿದಿರುವ ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೀಯುವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕಮಲವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ವಹಿಸುವ ನಾಡಿಗಳು ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣಬಲವುಳ್ಳದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯ ಅಕಾಲಭೋಜನವೂ, ಗುರುಭೋಜನವೂ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹಗಲಿನ ಆಹಾರವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಆದಾದರೂ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ ವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಧಾರವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕಲಹ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಡದೆ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಚಿಂತೆ ಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವಾಗ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವುಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಲಚಿತ್ತನಾಗಿಯೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨೩. ಭೋಜನಾನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದ ಹೊರತು ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಾದರೆ ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

೨೪. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಡೆದಾಡುವು ದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಟೊಂಕಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದು.

೨೫. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ನಡೆದಾಡಿದ ನಂತರ ಎಡಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು 'ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು' ಹೇಳಿರುವನು. 'ಭಾವಮಿಶ್ರನು' ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ ಮೊದಲು ೮ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಆ ಮೇಲೆ ಬಲ ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ೧೬ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಮಗ್ಗಲಾಗಿ ೩೨ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಲಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿರು ವನು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಠ ರಾಗ್ನಿಯು ವಾಸಿಸುವುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ

'ಪಚನವಾಗಲೆಂದೇ' ಎಡಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

೨೬. ನಾವುಗಳು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದ ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿರುವ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ! ಇಂತಹ ಭೋಜನದಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ತದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿಯೇ ಊಟದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬಹಳ ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

೨೭. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಹಗುರಾದುವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವೇ ಗುರುವಾಗುತ್ತವೆ (ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗದಿರತಕ್ಕವು). ಉದ್ದು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಗುರುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರು ಇಂತಹ "ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ" ಗುರುವಾದ, "ಸ್ವಭಾವದಿಂದ" ಗುರುವಾದ, ಮತ್ತು "ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ" ಗುರುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨೮. ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಉದ್ದು, ಅವರೆ, ಕಾಡು ಹೆಸರು, ಹಾರಕ, ನವಣೆ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಸಕಲವಿಧ ಪಲ್ಯಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಳಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು (ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು), ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣು, ಕೊಬರಿ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಮ್ಮರಿಕೆ ಹಣ್ಣು, ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹುಳಿ ಮಾವು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಮಟೆಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಮತ್ತು ಇದೇ ತರಹದ ಹುಳಿ ರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಸಕಲವಿಧ ಹುಳಿಗಳೂ ಮತ್ತು

ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, "ಹಾಲಿನೊಡನೆ" ಸೇರುವು ದರಿಂದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಾಗಲಿ, ಕಡೆಗಾಗಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಬಾರದು.

ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಯ ತುಲಸಿ, ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ "ಕುಷ್ಠ" ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

"ಮೊಸರಿನೊಡನೆ" ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕಾಯಿ, ಎಳೆಹಲಸು, ತಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಮತ್ತು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಸರನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದಾಗಲಿ ಮೊಸರಿನ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಾಗಲಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ" ತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ.

೨೯. ಕರ್ಮವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ 'ತುಪ್ಪವು' ವಿಷದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಯಾಗಲಿ, ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಒಂದು ಸಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ನಿಷೇಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೦. ಮಾನವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು — ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನೀರು ಗಳನ್ನೂ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಸ್ನೇಹವಸ್ತು ಗಳನ್ನೂ, ನೀರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು.

ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಷಂಡತನ, ಕುರುಡತನ, ಜಲೋದರ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು), ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು), ಮೂರ್ಛೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುಷ್ಠ, ಭಗಂದರ, ಕಾಮಾಲೆ, ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳು,

ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಬಾವು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಪೀನಸ, ಗುಲ್ಮ, ರಾಜಕ್ಷಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ರಜೋವಿಕಾರ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಪ್ರಮೇಹ, ವಾತರೋಗ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮಾನವನು ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ವಿರುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣರಿಗೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಚಟವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಟು ಮುಂತಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ವರಿಗೂ, ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಯಾವ ದುರ್ಗುಣವೂ ತೋರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಲವು ಕುಂದಿದಾಗ! ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಸಮಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವಿರುದ್ಧಾ ಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದ ದೋಷವು ತನ್ನ ಅನುಕೂಲ ಸಮಯ ವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆ ದುರ್ಬಲ ಶರೀರವನ್ನು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ, ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ ವಿರುವಾಗಲೇ, ಯಮಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕಡೆಗೆ ಯಮಪುರಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಕೈಮರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿ ಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದರೂ ಸುಖದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವರು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ವಸ್ತು ಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿಷಸೇವನೆಯಂತೆ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦. ನೀರು

ಚರ ಮತ್ತು ಅಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿರುವ ನೀರಿಗೆ "ಜೀವನ"ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು

ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ಉಳಿಯಲಾರವು. ಅದು ಕಾರಣವೇ ಹಾರೀತಮುನಿಯು "ತೃಷಿತೋ ಮೋಹಮಾಯಾತಿ ಮೋಹಾತ್ಪ್ರಾಣಾರ್ ವಿಮುಂಚತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀರಡಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಮೂರ್ಛೆಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀರು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನು,—

ಅನ್ನೇನಾಪಿ ವಿನಾ ಜಂತುಃ ಪ್ರಾಣಾರ್ ಧಾರಯತೇ ಚಿರಂ ।
ತೋಯಾಭಾವಾತ್ಪಿಪಾಸಾರ್ತಃ ಕ್ಷಣಾತ್ಪ್ರಾಣೈರ್ವಿಮುಚ್ಯತೇ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಉದರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಸದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಗಳೆಂಬ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಕ್ತವಾಗುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ; ಆ ರಕ್ತವು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ತೆರನಾದ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ದ್ರವಭಾಗವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ; ರಕ್ತದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಇರುವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಕೆಲವು ನರಗಳಿರುವುವು. ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದ್ರವಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಆ ನೀರು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ದ್ರವಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವನ್ನಿತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಈ ಭೂಮಂಡಲ ದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಜಲವೂ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಭೂಮಿಯೂ ಇರುವು ದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಾದರೂ ಜಲಭಾಗವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ತೂಕದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಸೇರು ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ೭೦ ಸೇರು ಜಲಾಂಶವೂ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಎಲಬುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ೩೦ ಸೇರು ಘನಾಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ನೀರಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಪಾಠಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲಾರವು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಎಂತಹ ನೀರು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವು ದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿತಿರುವ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಾಲರಾ, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಅತಿ ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಹಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನಿತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ದೋಷ ವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ನೀರಿನ ಅನಂತ ಭೇದಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಕಲವಿಧ ನೀರುಗಳು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ಉಪ ಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಸದ್ಯಃ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ನದಿ, ಬಾವಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತ ವಾಗಿರುವ ಕೊಳಾಯಿ, ಇವುಗಳ ನೀರಿನ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ನದಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಗು ರವೂ, ಕಫ ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ವಾತಕರವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವೇಗದಿಂದ ಹರಿಯುತಕ್ಕ ನದಿಯ ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರು ಬಹಳ ಹಗುರವೂ, ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಂದ ವಾಗಿ ಹರಿಯುತಕ್ಕ ನೀರು ಭಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದ ವಾದುವಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿಯ ನೀರು ನಾನಾವಿಧ ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಹುಲ್ಲು, ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಎಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ಗಂಧದ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇಂತಹ ನೀರು ಶರೀರದ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ತದ್ದು, ಕುರ, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನೂ ಶರೀರದೊಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ-ಅತಿಸಾರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಉದರರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಸ್ನಾನಪಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಬಾವಿಯ ನೀರು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ವಾತ ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಪಿತ್ತ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿರುವ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಿರ್ಮಲ ಭೂಮಿ ಯಾಗಿದ್ದು, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ವೋರಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿರುವ ಬಾವಿಯ ನೀರಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೇ ಆಗಿರುವುದು. ವೋರಿಗಳ ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ಜೌಗು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾವಿ ಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮುಸುರೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಮುಸುರೆ ಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಕೊಳಕಾದ ನೀರು ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಕರಿಯ ಮುಖವುಳ್ಳ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಹುಳುಗಳು ಹುಟ್ಟು ತ್ತವೆ. ಈ ಹುಳುಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ನೀರಿ

ನೊಡನೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕೊಡಗಳನ್ನೂ, ತಂಬಿಗೆ ಗಳನ್ನೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೆಳಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ನೈವೇದ್ಯದ ನೆಪದಿಂದ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನೀರು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ಗಿಡಗಳಿದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ನೀರು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಎಲೆಗಳು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮತ್ತಾವ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಹೊಲಸು ನೀರು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಸಿ, ಸ್ನಾನಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪದ್ರವರಹಿತವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ನಿಯತಗೊಳಿಸಿ, ಸಕಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಹೊಲ ಸಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೊಳಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಬರುವ ನೀರಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಮೊದಲೇ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅನಂತರ ಪೈಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವುದೇನೋ ನಿಜ! ಆದರೆ ಆ ಪೈಪುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೇಲೆ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಪೈಪಿನ ಒಳಭಾಗದ ಕಲಾಯಿಯು ಹಾರಿಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣವೇ ಉಳಿಯುವುದು; ಆ ಕಬ್ಬಿಣಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಜಂಗು ತಗಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ನಗರಗಳ ಜಲ ವಿಭಾಗದವರು ಹಳೆಯ ಪೈಪುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸನ್ನಿ ಪಾತ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರು ತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಧಕರಹಿತ ವಾದುದೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಅನಂತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನೀರನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಿಸಲಿನ ಜಳದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಮಳಲು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಜೋಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ, ನೀರಿನ ಸಕಲ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ವಾಸನೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಗೋಸುಗ ಲಾವಂಚ, ಸಂಪಿಗೆ ಹೂವು, ಕನ್ನೈದಿಲೆ, ಪಾದರಿ ಹೂವು ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ನೀರು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದರೂ, ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜ, ಕಮಲದ ದಂಟುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೂ, ನೀರಿನ ದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗೋಮೇಧಿಕಮಣಿ, ಮುತ್ತು, ಸ್ಫಟಿಕಮಣಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕುಡಿಯಬೇಕಲ್ಲದೆ ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎಂದಿಗೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ನೀರಿನ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ತಾಳಿವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕಲುಷಗೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಬಾವು, ಕಾಮಾಲೆ, ಇಸಬು, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಗುಲ್ಮ, ಜಲೋದರ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣವನ್ನು ತೆರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು

ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯತಕ್ಕ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನೆಗಡಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ, ಸ್ತ್ರೀಪ್ರಸಂಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ಖರಬೂಜ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಬಹಳ ದ್ರವಭಾಗದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಂದಿರುವಾಗ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಓಡುವುದೂ, ಓದುವುದೂ, ಓದಿಸುವುದೂ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮರುದಿನ ದಲ್ಲಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇಂತಹ ನೀರು ಭಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರು ೨ ಪ್ರಹರ (೬ ಗಂಟೆ) ಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ೧ ಪ್ರಹರ (೩ ಗಂಟೆ) ದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರು ೨ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಪ್ರಮೇಹ, ಮೈಯ ಉರಿ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮದ್ಯವಿಕಾರ, ವಮನ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಿಷವಿಕಾರ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ವಾತರೋಗ, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ನೂತನಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರುವವರಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣೀರು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

೧೧. ಶುದ್ಧವಾಯು

ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಜಲಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಯುವಾದರೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುವನೆಂಬ ವಿಷಯವು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಆಹಾರ ಜಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ವಾಯು (ಶ್ವಾಸ) ವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೧೫-೨೦ ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತವಾಯುವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಸಂದಣಿಯುಳ್ಳ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಐದೈದು ಆರಾರು ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ವಿಶಾಲಗಳಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅನೇಕ ಜನಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಯು ಸೇವನೆಯ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಲೆಕ್ಕ ಮತ್ತು ಹಣದ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಕಾಲವನ್ನೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ವಿಶೇಷ ಜನಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಶರೀರವು ತನ್ನಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ವಾಯುಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವೇನೋ ಆದರೂ ಆಗಬಹುದು! ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇದೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಶುದ್ಧವಾಯುಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲ ಶರತ್ಕಾಲಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪಾಗಿಯೂ, ಮಂದವಾಗಿಯೂ, ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವಯವಗಳ ಕೋಮಲತೆ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯು ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯು ತಂಪಾಗಿಯೂ ಹಗುರಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಬಲಕರವೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೨. ನಿದ್ರೆ

ಆಹಾರ, ಜಲ, ಶುದ್ಧವಾಯುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಿದ್ರೆಯಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲಾರದು. ಮಹೋಪಕಾರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯು ಬಡವನಿಗೂ, ಬಲ್ಲಿದನಿಗೂ, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಪಶು ಪಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವಂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾನವಾದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ರಾತ್ರಿಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭವಾ ಮತಾ ಯಾ ತಾಂ ಭೂತಧಾತ್ರೀಂ ಪ್ರವದಂತಿ ನಿದ್ರಾಂ" ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು 'ಭೂತಧಾತ್ರೀ' (ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾಯಿ) ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣದಿಂದ ಪ್ರಶಂಶಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು 'ವೈಷ್ಣವೀ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಸಂಬಂಧವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸುಶ್ರುತನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಚರಕನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ವರ್ಣಿಸಿರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಆರು ವಿಧಗಳೂ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯ ಮೂರು ವಿಧ ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ವಿವೇಚಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ, ವೈಕಾರಿಕೀ, ತಾಮಸೀ ಎಂಬ ಭೇದಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯು 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸನ್ನಿಪಾತಾದಿ ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯು 'ವೈಕಾರಿಕೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ

ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ತಮೋಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ 'ತಾಮಸೀ' ಎಂಬ ನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಣಿದು ಅವುಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಬಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಲೆಂದೇ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ತಮೋಗುಣದ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದಾದರೂ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕಾರವು ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುವು. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಲಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಾಯಿತು ! ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದು. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟ ಮರುದಿನವೇ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುರಿ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಭಾರ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದಿತೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಪರಾಧಿಯು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡದೆ

ಅವನನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅಪರಾಧಿಯು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ವೇದನೆಯಿಂದ ತಳಮಳಗುಟ್ಟುತ್ತ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅತಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ನೀಗುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! ಈ ಕಥೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅಪಕಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಉಪಕಾರವೂ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಅಪಕಾರವೂ, ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನರ್ಥ ಪರಂಪರೆಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,—

> ಅಕಾಲೇಽತಿಪ್ರಸಂಗಾಚ್ಚ ನ ಚ ನಿದ್ರಾ ನಿಷೇವಿತಾ।
> ಸುಖಾಯುಷೀ ಪರಾಕುರ್ಯಾತ್ 'ಕಾಲರಾತ್ರಿ' ರಿವಾಗತಾ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿದ್ರೆಯೂ ಅತಿನಿದ್ರೆಯೂ, ಅನಿದ್ರೆಯೂ, ಸಮೀಪಗತವಾದ ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ,

> ಸೈವ ಯುಕ್ತಾ ಪುನರ್ಯುಂಕ್ತೇ ನಿದ್ರಾ ದೇಹಂ ಸುಖಾಯುಷಾ।
> ಪುರುಷಂ ಯೋಗಿನಂ ಸಿದ್ಧ್ಯಾ ಸತ್ಯಾ ಬುದ್ಧಿರಿವಾಗತಾ ॥
>
> ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೨೧

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಯೋಗಿಗೆ ಸಕಲ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಶಾಸ್ತ್ರನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಂತೂ ಇಂತಹ ಸಂಯಮಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನಂತೆಯಾದರೂ ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ನಿರ್ಬಲರೂ, ಅಲ್ಪಾಯುಗಳೂ, ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಿರುವರು. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿಧಿ ವಿಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೧. ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯು ಪರಮೇಶ್ವರದತ್ತವಾದ ಉತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಈಶ್ವರನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವಿಷಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆಭಾರ, ಮೈಮುರಿಯುವಿಕೆ, ಅರೋಚಕ, ಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೂ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ವಿಷಮತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗದಿರುವುದೂ, ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಬಿಡುವ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಲಸಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಈ ರೋಗಭಂಡಾರವಾಗಿ

ಇರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಮೋಹಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು "ವಿಕೃತಿರ್ಹಿ ದಿವಾ ಸ್ವಪ್ನೋ ನಾಮ ತತ್ರ ಸ್ವಪತಾಮ ಧರ್ಮಃ ಸರ್ವದೋಷ ಪ್ರಕೋಪಶ್ಚ" ಎಂದು ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಗಳು ಧರ್ಮಭ್ರಷ್ಟರಾಗಿ, ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವರೆಂಬ ಅಂಶ ವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೂ ಇವೇ ದೋಷಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಕರ್ತವ್ಯ ಶೂನ್ಯರಿಗೂ, ಆಲಸಿಗಳಿಗೂ, ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಾನಾವಿಧ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನು ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ತುರುಕ ತಕ್ಕವರಿಗೂ ಬರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ದುಷ್ಟನಿದ್ರೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ದೂರಮಾಡಿದರೆ ಸುಖಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡಕೂಡಲೆ ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬರುವುದು ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿನೋದಕರ ವಾದ ಕಾರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದರೆ ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬಂದ ದಾರಿಗೆ ಸುಂಕ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಳಿಗೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಕರವಿಲ್ಲ. ಇದಾದರೂ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೪. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯು ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಳಲಿದವರು, ದಾರಿಯ ಪಯಣದಿಂದ ದಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ದಣಿದವರು, ಕ್ಷೀಣ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು, ಮೇದಸ್ಸು, ಬೆವರು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ರಸ, ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲರಾದವರು, ಗಾಯಹೊಂದಿದ ವರು, ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು, ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಿಗಳು, ಇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧವಲ್ಲವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಮತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕೇವಲ

ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದಲೇ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನರಹಿತವಾದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಸುಕೂಸುಗಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಿಕೆಯರಿಗೆ ೯ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯೂ, ಯೌವನಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ೭ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಮೋಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಕ್ಷೀಣವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಕೂಡಿದವರಿಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೭. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನೂ, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬಾರದು. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿಟಕಿಗಳಾದರೂ ಎದುರುಬದರಿಗೆ ಇರುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಎರಡು ಕಿಟಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ದೂಷಿತ ವಾಯುವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಬಂದು, ಶಯನಗೃಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಫರದೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದೇ ಹಿತಕರವಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಸಂದುಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸಕಲ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ, ತಂಬಿಗೆ, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೇ

ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬಾರದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು, ದೂಷಿತ ವಾಗಿರುವ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಬಂದ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

೮. ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹಾನಿಕರವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವು ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತುತ್ತ, ಪುನಃ ಅದೇ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

ಈ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಶಾಂತಿಪ್ರದವೂ, ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವೂ ಆಗಿರುವ ರಾತ್ರಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೆ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವನೋ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿರೋಗಿಯೂ, ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಬಲ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುವ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸ್ಥೂಲ ಅತಿ ಕೃಶವಲ್ಲದ ಸಮಶರೀರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತನೂ ಆಗಿ ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

೧೩. ಉಷಃಪಾನ

ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೂತನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಾನವನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದ ಅಮೃತವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವಧ್ಯಾನಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಛಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಂಟು ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು ತಂಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷಃಪಾನದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾವು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ಉದರ

ರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡಿರುವಿಕೆ, ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಮೂಗಿನರೋಗ, ಕಂಠರೋಗ, ತಲೆಯರೋಗ, ಸೊಂಟ ನೋವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮುದಿತನ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದ ನೀರನ್ನೇ ಉಷಃಪಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ.

ಈ ಉಷಃಪಾನವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಧರ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರಿಬೀಳದಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉಚಿತ ವೆಂದೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನು ಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಹಾಸಿಗೆಯಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ 'ಬೆಡ್ ಕಾಫಿ'ಗೆ ವಶರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವರು! ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಮೊದಲು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಷಃಪಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗುವುವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಿಂದ ಈ ಉಷಃಪಾನದವರೆಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದಾದರೆ, ದೃಢಶರೀರಿ ಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆ ದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರ ಬೇಕಾದುದು ವಿಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುಃಕಾಮಯಮಾನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸುಖ ಸಾಧನಂ
ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮಾದರಃ ॥

ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸೇವೀ
ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಷಯೇಷ್ವಸಕ್ತಃ
ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್
ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ ॥

ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಮುಖ್ಯಸಾಧನ ವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಆಯುರ್ವೇದ

ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿತೋಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣಗಳಾದ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ, ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಪುರಸ್ಸರವಾದ ಆಚರಣೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗದೆ; ಸತ್ಪಾತ್ರದಾನ, ಸರ್ವಸಮತೆ, ಸತ್ಯ, ಕ್ಷಮೆಗಳೆಂಬ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದಂತಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಅಂತಃಕರಣವುಳ್ಳ ಸದಾಚಾರಿಗಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುತ್ತ, ದೈನಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಂಧುರವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆಗಿರುವ ಶರೀರ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಅತ್ಯಾನಂದದಿಂದ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯೆ, ಧನ, ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಇಹಲೋಕದ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಪಾರಲೌಕಿಕ ಸುಖ ಅಥವಾ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥವಾಗಿರುವ ಮೋಕ್ಷರೂಪ ನಿತ್ಯಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಜನಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ನಿಯಮದಿಂದ ಆಚರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು

ಧಾನ್ಯಗಳು

ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಆಹಾರವು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾದರೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅದೇ ಆಹಾರವು ಅಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೨೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ,—

> ಪಥ್ಯಂ ಪಥೋಽನಪೇತಂ ಯದ್ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ಮನಸಃ ಪ್ರಿಯಂ ।
> ಯಚ್ಚಾಪ್ರಿಯಮಪಥ್ಯಂ ಚ ನಿಯತಂ ತನ್ನ ಲಕ್ಷಯೇತ್ ॥
> ಮಾತ್ರಾಕಾಲ ಕ್ರಿಯಾ ಭೂಮಿ ದೇಹ ದೋಷ ಗುಣಾಂತರಂ ।
> ಪ್ರಾಪ್ಯ ತತ್ತದ್ಧಿ ದೃಶ್ಯಂತೇ ತೇ ತೇ ಭಾವಾಸ್ತಥಾತಥಾ ॥

ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯಕರವೂ ಆಗಿರುವುದೋ ಅದನ್ನು ಪಥ್ಯವೆಂತಲೂ, ಇವಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರುವುದು ಅಪಥ್ಯವೆಂತಲೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯಭಾವಗಳೂ, ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ಭಾವಗಳೂ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮಾಣ, ಕಾಲ, ಕ್ರಿಯೆ, ಭೂಮಿ, ದೇಹ, ವಾತಾದಿದೋಷ, ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ಗುಣಗಳು, ಇವುಗಳ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ, ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವಾದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೋಷವು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ

ನಿರ್ದೋಷಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವುದಲ್ಲವೆ? ಈ ಸಂಶಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲೋಸುಗವೇ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರದತ್ತಪಂಡಿತನು "ಕಿಂಚಿದ್ದೋಷ ಕರಸ್ಯಾಪಿ ಧಾತುಭೇದೇನ ಪಥ್ಯತ್ವಂ ಭವತ್ಯೇವ" ಎಂದು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಷವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪಥ್ಯವೆಂತಲೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿ, ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದಿರುವುದು) ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ಜವೆ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ನಿಂಬೇ ಹಣ್ಣು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿಹಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ) ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂಧ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದೆಂದು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಬೋಧಿಸು ತ್ತದೆ. ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ, ಅಥವಾ ಋತುಗಳ ಬದ ಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗಗಳು ಈ ಹಿತಕರ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಪಡಿಸಲಾರವು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಪಾಠಕರು ಸಂದೇಹಗೊಳ್ಳ ಬಾರದು. ಈ ಎರಡು ಧಾನ್ಯಗಳು ಭರತಖಂಡದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ

ಯಾಗಲಾರದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳನ್ನೇ ಹಿತಾಹಾರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ದೇಶದ ಭೂಗುಣದ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ದೇಶದ ಜನಗಳ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆಯು ಯಾವ ನಿತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದೋ ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳು ಆಯಾಯ ದೇಶದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಕರವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುವುದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ ದೋಷಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ನಮಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಿತಕರವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನಾನಾವಿಧ ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ

೧. ಅಕ್ಕಿಯು ಭರತಖಂಡದ ಜನಗಳ ಸರ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಂಗಾಲ, ಗುಜರಾತ್, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಬರ್ಮಾ, ಲಂಕಾ, ನೇಪಾಳ, ಭೂತಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ತನ್ನ ಸರ್ವಾಧಿಪತ್ಯವನ್ನು

ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯು ಮನುಷ್ಯಜಾತಿಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಜಾತಿಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರಬಹುದು. ಭೋಜನದ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವವು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಭಾಗವು (ಜಿಡ್ಡು) ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥವೂ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತ ಸಾರವೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ನೈಟ್ರೋಜನ್ನಿನ' ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಅರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಅಷ್ಟು ಕೇಡನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹಿತಕರವೂ, ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಹೋದನಂತರ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಆವರಣವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇದ್ದರೇನೇ ಅಕ್ಕಿಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಂತೂ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯೆಂಬುದು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಯಂತ್ರವು ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದಂತಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಸಿಹಿಯಾದ ತೌಡು ರಕ್ತಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಪಾಂಡು (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಈ ಮಿಷನ್ನಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ತೌಡನ್ನು ದನಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ನಿಸ್ಸಾರವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದು ನಿರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಿರುವೆವು! ತೌಡನ್ನು ತಿಂದು ದನಗಳು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುವು! ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು

ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಬಸಿಯುವ ಅಥವಾ ಇಂಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಆಯಾಯ ದೇಶದ ಜಲವಾಯುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದಿರುವ ಅನ್ನವು ಬಹಳ ಹಗುರಾಗಿಯೂ ಕಫ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವಿಷ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುರಿದಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವು ಹಿತಕರವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನ್ನವು ಬಸ್ತಿ (ಎನಿಮಾ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿರುವವರಿಗೂ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೨. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಪ್ರಮೇಹನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನ "ತಂಡಲೋದಕ"ದ ಅನುಪಾನವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ನೀರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಾಲನಂತಿರುವ ಪ್ರದರರೋಗಕ್ಕಂತೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಪ್ರದರವು ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ೫ ತೊಲವನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬೆವರಿನ ಗುಳ್ಳೆ (ಬೆವರುಸಾಲೆ) ಗಳು ಏಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಷ್ಟೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ೪-೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ನೂರಾರು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಆಗದಿರತಕ್ಕ ಲಾಭವು ಈ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩. ಎರಡೂವರೆ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಮೂರು ಮೂರು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾವು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ

ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿಗೇ "ತಂಡುಲೋದಕ"ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೌತೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೫. ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನುಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬. ಬತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಅರಳು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಬತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯ ದಣಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿಯು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೯. ಮೂರು ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂ ವರೆ ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ, ಅನಂತರ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯ ೧ ತೊಲ ತೇಯ್ದ ಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧ ವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ವಾಂತಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ವಾಂತಿಗಳಂತೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೧೦. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ತೊಲ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿವರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಾಕರಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೧. ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ತಲೆಯ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಿದರೆ ತಲೆ ನೋವು ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೩. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುರಿಗೆ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ತೊಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಮನವೂ ಸಹ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗೋಧಿ

೧೪. ಗೋಧಿಯು ಸಿಹಿ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ, ಬಲ, ಸ್ಥಿರತೆ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ತಂಪನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ವಾತಪಿತ್ತಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೂ, ಪ್ರಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರ ಜಾಡ್ಯದವರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಧಿಯೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಗೋಧಿಯೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತದ ಜನಗಳು ಇತರ ಪ್ರಾಂತದವರಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇಂತಹೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ವಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಪೋಷಕತತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣ ಇವೆರಡೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೧೫. ಒಂದು ತೊಲ ಗೋಧಿ, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೬. ಒಂದು ತೊಲ ಗೋಧಿ, ಒಂದು ತೊಲ ಅಗಸೆಯ ಬೀಜ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗು ತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

೧೭. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನೂ ಸೌಂಪಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆಸನದ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೮. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಮುತ್ತುಗದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ಬೂರಾ ೨ ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಲುವಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗೋಧಿಯ ೨೦ ತೊಲ ತೌಡನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ

ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾರುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨೦. ಹುರಿದ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧೦ ತೊಲ, ಗಸಗಸೆ ೧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ನೀರು ಅರ್ಧಸೇರು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆನೋವು, ಬಹು ಕಾಲದ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಬಾವು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನಲ್ಲಿ ತಂಪು ಮತ್ತು ಬಲವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಅಗ್ನಿಬಲವಿಲ್ಲದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಬಾರದು.

೨೧. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಗೋಧಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಅತ್ಯಾ ಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಅರೆಯುವಾಗ ೩-೪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಳಷ್ಟು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನೋ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಅವರವರ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಅನುಸರಿ ಸುತ್ತದೆ.

೨೨. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಎಲುಬು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಇದನ್ನು ೭-೮ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೨೩. ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆ ಹೊತ್ತಿದ ಗೋಧಿಯ ಸಮಭಾಗದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧॥ ತೊಲದಂತೆ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಏಟುಬಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು ತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಶು ಗಳಿಗೆ ಏಟು ತಗಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿಸು ವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದನ್ನು "ಹಿಂದೀ ವೋಮಿಯಾಯಿ" ಎಂದು ಹಕೀಮರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ನನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಚಿತರಾದ ಒಬ್ಬ ಲಾಹೋರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಕೀಮರು ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೪. ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಪಟಿಕವನ್ನು ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಪಟಿಕವು ಕರಗಿ ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತನಂತರ ಮೇಲಿರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ೬ ತೊಲ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪೇರಿ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಅನಂತರ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ೮ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡಿ; ತಳವು ಹೊತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೌಟ ನಿಂದ ಕಲಿಸಿಬಿಡಿ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಲುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಏಟುಬಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಯುಂಟಾ ಗಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು : ಈ ಹಲುವಾದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಆ ಪಟಿಕವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ೩ ದಿನಗಳು ಕಟ್ಟಿಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ರಕ್ತವು ಕರಗಿ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಏಟು ಬಲವಾಗಿ ತಗಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಸೇವನ ಮತ್ತು ಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಆ ಲಾಹೋರಿನ ಹಕೀಮರೇ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಏಟು ತಗುಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವ ಒಂದೆರಡು ಯುನಾನೀ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವೆನು.

೨೫. ಅರಳು ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುರಿದಿರುವ ಕೀಲು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨೬. ಎಳ್ಳಿನ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ, ಅದೆಲ್ಲಾ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಏಟುಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವಿಗೂ, ರಕ್ತವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜವೆ

೨೭. ಜವೆಯು ಒಗರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಮಲವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಎಳ್ಳಿನಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಸ್ಥಿರತೆ, ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಸ್ವರ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಮೇದಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಪ್ರಮೇಹ, ಮೂತ್ರರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕಂಠರೋಗ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜವೆಗೋಧಿಯೆಂಬುದೂ ಒಂದು ಜಾತಿ. ಇದನ್ನು ಜವೆಗೋಧಿ, ಜವೆ, ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಜವೆಯು ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಈಗ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯದಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಜವೆಯ ಜನ

ಭೂಮಿಯಾಗಿರುವ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಊಟಕ್ಕೂ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಹಲುವಾ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು, ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು, ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಯಿತು. ಹಳೆಯ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಜವೆಯ ಯೋಗದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು.

೨೮. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆಕಾಯಿಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ನುಗ್ಗೆಯ ಬೇರು, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಹಿಂಗು, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗುಳ್ಳದ ಬೇರು, ಅರಿಸಿನ, ಮರದ ಅರಿಸಿನ, ಅಜವಾನ (ಓಮು), ಹಸಿ ಅಡಿಕೆ, ಅತಿಬಜೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯ, ಬೇಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತಿಪ್ಪಸತ್ತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟು ೪ ಸೇರು ೮ ತೊಲ (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು), ತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದುವಂತೆ ನಾದಿ ಎರಡು ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾದುವಾಗ ಆವಶ್ಯಕವಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಮೇಹದ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಾದರೆ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಲಾರದ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜವೆಯ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿ ಕೊಡುವುದುತ್ತಮ.

ಜವೆಯ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕ್ಷಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಬಹುಬೇಗ ಅರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಜವಾಖಾರ ಅಥವಾ ಯವಕ್ಷಾರವೆಂದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಿಜವಾದ ಕ್ಷಾರವು ದೊರೆಯುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

೨೯. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವಾಗ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಪಾಚಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩೦. ಹಸಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಮೇಹವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೋಗ ಶಾಂತಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ

೩೧. ರಾಗಿಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸದಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾದುದು, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಯಾವ ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಗಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿಯ ವಿಷಯವು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಈ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ರಾಗಿಯ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಆರಳೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದುದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನೋಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಈಗಲೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಹುರಿಟ್ಟು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿದನಂತರ ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ತಂಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಕೆಲವರು ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಂದೋ ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಹುರಿಟ್ಟು ಬಹಳ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕುದೆಂದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಅಂಬಲಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಪಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹುರಿದ ರಾಗಿಯ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಫಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈಗೀಗ "ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್" ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೊಸ ವೇಷದಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗುಣಕರವೆಂದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಬಹುನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಡುಬು, ದೋಸೆ, ಹಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲುವಾ ರುಚಿಯೂ ಗುಣಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನಂತೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಗೋಧಿಯ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇದರಿಂದ

ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ರಾಗಿಯು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಹೇಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣೆಯರಾದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗತಕ್ಕ ಭಾಗವೇನೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೆರಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗವಿರತಕ್ಕವರು ರೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ, ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ರಾಗಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಪ್ರಮೇಹ ಜಾಡ್ಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ರಾಗಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ರಾಗಿಯಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ರಾಗಿಯೊಂದೇ ಏಕೆ ! ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತರಿಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಸರಿಯಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯತಕ್ಕವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳೂ ರುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ರಾಗಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೋಳ

೩೨. ಜೋಳವು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು. ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಲಕಾರಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುಲ್ಮ, ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಜೋಳದ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಜೋಳವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೋಳವು ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನಗಳ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾರವಾಡ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು

ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವುಕಡೆ ಜೋಳದ ನುಚ್ಚಿನ ಅಂಬಲಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಯು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬಹು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜೋಳವೇ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿಲ್ಲದ ದೇಶದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಜೋಳವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುವೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಷಯವಾದ ವಿವೇಚನೆಯೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದವರೊಬ್ಬರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು.

೩೩. ಜೋಳದ ದಂಟಿನೊಳಗಿರುವ ಬೆಂಡನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಕರಕನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದರೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಹುದಿನದ ಇಸಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೪. ಜೋಳವು ತೆನೆಗಟ್ಟುವಾಗ ಆ ತೆನೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತಹ ಒಂದು ದ್ರವವಸ್ತುವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಇಸಬು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೩೫. ಜೋಳವನ್ನು ಹೊತ್ತುವಂತೆ ಹುರಿದು ಕಪ್ಪಾದ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದುತ್ತಮ.

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಜೋಳವೇ ಹಿತ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕವೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೋಳದ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವೆಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಗಳು ಸುಟ್ಟು, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೩೬. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ತಂದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮುಸಿಗಿನ ಜೋಳದ ಕಾಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೩೭. ಶತಾವರಿ ೧ ತೊಲ, ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣ ೧ ತೊಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಸಜ್ಜೆ

೩೮. ಸಜ್ಜೆಯು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಬಲಕರ, ಶಾಂತಿವರ್ಧಕ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ; ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನವಣೆ

೩೯. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಗಳಿವೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಹಳದಿಯದು ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಕಫನಾಶಕ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.

೪೦. ನವಣೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಸೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರಕ

೪೧. ಹಾರಕವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ತಂಪುಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

೪೨. ಶಂಖಪಾಷಾಣ, ಅಫೀಮು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹೇಗಾದರೂ ಬದುಕಿಕೊಂಡವರು ಹಾರಕದ ಅನ್ನವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಷವಾಗಿರುವ ವಿಷದ ಅಂಶವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೩. ಹಾರಕದ ಅನ್ನವನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಾವೆ

೪೪. ಸಾವೆಯು ಸಿಹಿ, ಹಗುರ, ಶೀತಲ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ

೪೫. ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯು ಒಗರು, ಒರಟಾದುದು, ಸಿಹಿ, ಶೈತ್ಯಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಹಗುರ, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ವಾತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ವಿಕಾರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೊಟ್ಟಿ ಅನ್ನಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಳೆಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇಳೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶೀಯರಂತೂ ಬೇಳೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಾನಾರೂಪದಿಂದ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ

ದೇಶೀಯರೂ ಬೇಳೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಹೊಂದು ತ್ತಿರುವರು. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದ ದೇಶವು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಂತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದ ಸಕಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಗರಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತೊಗರಿಯ ಬೆಳೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ. ಇವೆರಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯಗಳಾಗಿರುವುವು. ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ನಿರೋಗಿಗಳಿ ಗಾಗಲೀ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇತರ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆಯು, ಹೆಚ್ಚಿ ರತಕ್ಕ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಿ ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರಾತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ವಾತರೋಗ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇದರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಲೇಪನದಿಂದ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ಚನ್ನಂಗಿ ಅಥವಾ ಮಸೂರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಯುವುದಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವವರೂ ಕಡಿಮೆ ಇದು ಬಹು ಬೇಗ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗುವುದೇ ವಿನಾ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೇಳೆಯಂತೆ ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹುರೂಪಿಯಾಗಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು

ಇದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದಾಗಿರ ಬಹುದು? ಆದರೆ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗೌರವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ದರೂ ಈ ಮಸೂರ್ ಬೇಳೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಅಂಶವು ಮತ್ತು "ಫಾಸ್‌ಪರಿಕ್" ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಅನೇಕ ಅನು ಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ದಿಂದಲೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಬೇಳೆಯು ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸ ತಕ್ಕುದೂ ಮತ್ತು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ? ಇತರ ಬೇಳೆಗಳಂತೆ ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಟ್ಟು ವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೪೬. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಉಷ್ಣವಾದಾಗ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗೂದೆಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಟ್ಟು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಹೊರಗೆ ಹಾಯುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೭. ಒಂದು ತೊಲ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ತೊಗರಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ಕಾಲರಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೮. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ತೊಗರಿ ಗಿಡದ ಹಳೆಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಹೂವು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು.

೪೯. ತೊಗರಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಡವನ್ನಿಟ್ಟು ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೦. ಎರಡು ತೊಲ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ೧೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ೩ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೫೧. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲುರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲ, ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವು ಒಂದು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳುಮಾಡಿದ ಪಟಕ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಭೇದಿಯಾಗಿ, ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

೫೩. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಆಲದ ಮರದ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಕುಡಿ ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫೪. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಜವೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಬೀಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫೫. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ, ಜವೆ, ಗೋಧಿ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ನುಣುಪು ಮಾಡತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮೃದು ಮಾಡ ತಕ್ಕ ಗುಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಬೇಳೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಪಾಠಕರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಆತುರ ಪಡದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅದರಂತೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದೇನೋ ನಿಜ! ಆದರೆ ಆ ಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಬೂನು, ಪೌಡರ್, ಸ್ನೋ, ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಹುಳುಕುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚತಕ್ಕವುಗಳೇ ಹೊರತು ಹುಳುಕು ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡತಕ್ಕವುಗಳು ಅಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ಮಾತು. ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಣವನ್ನೇ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈಗ ಭಜಾರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವೇಷಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಪೌಡರ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾದಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗುಣಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೫೬. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಜವೆ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ಪಾವು, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕುವ ಕೂಗಟೆ (ಅಂಟವಾಳ) ಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ಪಾವು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಕಚೋರ ೧ ಪಾವು, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ ೧

ಪಾವು, ಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವೂ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಖಮಲ್ಲಿನಂತೆ ನುಣುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಕಲೆಯಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಇರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು? ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಗಲೂಬಹುದು.

"ಯತ್ನೇ ಕೃತೇ ಯದಿ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ಕೋಽತ್ರ ದೋಷಃ"

ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಫಲವಾಗದಿದ್ದರೂ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡದಿರಬಾರದು.

೫೭. ಕೆಂಪುಬೇಳೆಯೊಂದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೫೮. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫೯. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕುಡಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮಡಿಮೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೦. ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ತೊಲ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ

ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ೧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ, ಅನಂತರ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಮಸೂರ ಘೃತ" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಯಾವ ಲೇಪಕ್ಕಾದರೂ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಬೇಳೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದೊಂದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಜವೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೧. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ವೈಶಾಖ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ೧ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಹಾವಿನ ವಿಷದ ಭಯವಿಲ್ಲವೆಂದು "ಚಕ್ರದತ್ತ ಪಂಡಿತನು" ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ೩೦ ಎಲೆಗಳ ವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಹಿಯನ್ನು ಸಹಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರು ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಅಥವಾ ೨ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಇಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಬೇಳೆ, ಈ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಿಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಹೆಸರು

೬೨. ಹೆಸರುಕಾಳು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಸಿಹಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬಹಳ ಹಗುರಾದುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಸರು ಬಣ್ಣಗಳ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧ; ಆದರೆ ಹಸರು ಜಾತಿಯದೇ

ಸರ್ವೋತ್ತಮವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ಚರಕಮುನಿಗಳ ಮತವಾಗಿದೆ. ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರನು ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಹೆಸರುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸತಕ್ಕಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವ್ರಣ, ಗಂಟಲಿನ ವಿಕಾರ, ವಾತರಕ್ತ, ಕೃಮಿರೋಗ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರ ಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ಹೆಸರು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ವಾಂತಿ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಗುಣ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪ್ರಚಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೇಳೆಯು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ನಿತ್ಯಾಹಾರ ವಾಗಿದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತವಿಕಾರದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಟ್ಟು ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಯ ಉರಿ, ಸಂತಾಪ, ವ್ರಣ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿ, ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಪ್ರಮೇಹ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶ ದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕೋಸುಂಬರಿ ಅಥವಾ ಉಸಲಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಗೂ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಮುದ್ಗಲ್" ಎಂಬ ಮಿಠಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ ಬಲಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲಡ್ಡುಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೬೩. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಗಂಜಿಯು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಉರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೬೪. ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತುಕಾಲು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಭೇದಿ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೫. ಐದುತೊಲ ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಒಂದುಸೇರು ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೬೬. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ೨ ತೊಲ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ೨ ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳು, ೧ ತೊಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇವುಗಳ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಪುಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಪಾವಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಭೇದಿಗಳು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುವಲ್ಲದೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ನಿಲ್ಲುವುದು.

೬೭. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ೨ತೊಲ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ೧ ತೊಲ, ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು, ಈ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ವರ್ಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೬೮. ಹೆಸರನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಹೊತ್ತಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೆಸರಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದು ವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವರ್ಣವೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಕಲೆಗಳೂ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸಾಬೂನಿನ ಜನ್ಮವಾದಂದಿನಿಂದ ಆ ಗುಣಕರವಾದ ನಮ್ಮ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದ್ಧತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು. ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಚಾರವು ಇರುವ ವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದವರಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ರೂಢಿಯು ತಪ್ಪಿದಂದಿನಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮತ್ತು ಈ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟುಗಳೂ ಜನ್ಮಿಸ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು! ನಮ್ಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಕಾರಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಕಾರಕ ಗುಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಈ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಸಂಯೋಗದ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನೂರಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಯನ್ನೇ "ಉದ್ವರ್ತನ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೬೯. ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಕಚೋರ ೩ ತೊಲ, ಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣ ೩ ತೊಲ, ಸೀಗೆ ಪುಡಿ ೫ ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸಾಬೂನಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ "ಬಾತ್ ಪೌಡರ್" ಸಾಬೂನಿಗೆ ಹಾಕುವ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆ

೭೦. ಕಡಲೆಯು ಸಿಹಿರಸ ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಯುವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠ,

ಪ್ರಮೇಹ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪೀನಸ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟಿಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಿಡದ ಹಸಿಯ ಕಡಲೆಯು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ, ಆದರೆ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೆನೆಸಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯು—ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಒಣಗಿರುವ ಹಸಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದಿರುವುದು-ವಾಯುವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಿಲ್ಲದ ಹುರಿಗಡಲೆಯು, ಬಲಕಾರಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆ ಗಿಡದ ಚಿಗುರು, ಬಲಕಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ ಮತ್ತು ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭೧. ನೆಗಡಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಬೇಗನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೭೨. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯು ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕಫ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಹುರಿದ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಎದೆಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಫವು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಎದೆಯ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೩. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರಿಗಡಲೆ ೩ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ಬಾದಾಮಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೩ ತೊಲ, ಕುಟ್ಟಿದ ಗಸಗಸೆ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಸುವಿನ ೧॥ ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಖೀರಿನಂತೆ ಆದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ೩ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪವು ಕಾಯ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಖೀರನ್ನುಅದರಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಸೌಟನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸ ಬಹುದು. ಈ ಖೀರನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಹಳೆಯ ತಲೆನೋವಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೆದಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಬಲವಾದ ಮೆದುಳಿನವರಿಗೆ ಇದು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ "ಬ್ರೈನ್ ಟಾನಿಕ್" ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರೂ ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫೀ, ಟೀಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೪. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ೪೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಕಡಲೆ, ಬಾದಾಮಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿ ಮಾಡಬಾರದು.

೭೫. ಐದು ತೊಲ ಹಸಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ

ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಉನ್ಮಾದವು (ಹುಚ್ಚು), ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದು

೭೬. ಉದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದ್ದು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಬಲಕಾರಿ, ವಾತನಾಶಕ, ಕಫ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

೭೭. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೭೮. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಅಗ್ನಿಬಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೯. ಉದ್ದಿನಲ್ಲಿ ವಾತರೋಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸೇರು ಉದ್ದನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೨ ಸೇರು ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುವಾಗ ೩ ತೊಲ ಅಜವಾನ, ೩ ತೊಲ ಸೌಂಪು, ೩ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧ, ೩ ತೊಲ ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ೩ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ೩ ತೊಲ ಸಣ್ಣ ರಾಶ್ಮೆ, ೧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಅಫೀಮು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಹಿಂಗು, ಈ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮೊದಲೇ ಕುಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಫೀಮನ್ನು ಬೇರೆ ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಅನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೀಲುನೋವು, ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ನೋವು, ಲಕ್ವಾ ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಸಿ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೦. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಹುರಿದ ಗೋಧಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಚೂರ್ಣ, ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧೦-೧೦ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ೨೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಯು ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸುವಾಗ ಬಾದಾಮಿಬೀಜ, ಪಿಸ್ತಾ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦-೧೦ ತೊಲ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ೩-೩ ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕುವುದುತ್ತಮ. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಲಡ್ಡುವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಕಲ ಧಾತು ಗಳೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೋದಕವು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಆಮೋದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಬಲದ ಭಂಡಾರವೇ ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೧. ಒಂದು ತೊಲ ಹಸಿಯ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ೪ ತಿಂಗಳು ಗಳ ವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ವರಿಗೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತಿಶಯವಾದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮೨. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೊವೆಗೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಪ್ಪೆ ತೊವೆಗೇ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿ ಬಲವನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯ ವಾಜೀಕರಣಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ,—

"ಸ್ವಯಂಗುಪ್ತಾಫಲೈರ್ಯುಕ್ತಂ ಮಾಷಸೂಪಂ ಪಿಬೇನ್ನರಃ"

ಎಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೩. ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರ, ಕುಂಬಳದ ಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೋಮ (ಬಿಳಪು) ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿ

೮೪. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬಣ್ಣದ ಹುರುಳಿಯು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂರು ವಿಧ ಹುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸವಿದೆ. ಮೊದಲು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಆರಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವಾತವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ಪೀನಸ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸು ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರಸೂತಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲನ್ನು

ಕರಗಿಸುವುದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ "ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು" (ಅಶ್ಮರಿ Calculus) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ಬಲವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು "ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಯಲಿ" ಎಂಬುವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಗತಿಯಿಂದ ಈಗ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಕನಸಿನಂತಾಗಿದೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವಿರತಕ್ಕವರು ಹುರುಳಿಯ ಸಾರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೮೫. ಎರಡು ತೊಲ ಹುರುಳಿಯನ್ನು, ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವುಂಟಾದಾಗ ಶರೀರವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಳಿಯುವುದು, ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತುಮುತ್ತ ಶೂಲೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋಯುವುದು, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಭೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರವು ತಡೆಯುವುದು, ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೂಷಿತ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಣಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವೀರ್ಯವು ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗಿ ಮೂತ್ರ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹುರುಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೮೬. ಹುರುಳಿ ೫ ತೊಲ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ೫ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೧ ತೊಲ, ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವು ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹುರಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಅರಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೮೭. ಹುರುಳಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಯವಕ್ಷಾರ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಎಳ್ಳುಗಿಡ ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿ, ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು,

ಬೇಲದ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ 'ಕಲ್ಕ' ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಕೇತ) ಈ ಕಲ್ಕದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ೪ ರಷ್ಟು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನೂ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಲೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಕುಲತ್ಥಘೃತ"ವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಸಿಕ್ಕು, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೮. ಹುರುಳಿಯನ್ನೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕವಡೆಯನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸುಟ್ಟು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮೯. ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಎರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಸಕಲವಿಧ ಬಾವುಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೦. ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು, ಜವೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಹಣ್ಣು, ಒಣಗಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೧. ಹುರುಳಿ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯೨. ಹುರುಳಿ ೧ ತೊಲ, ಪರಂಗಿಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜಡೆ ಹೆತ್ತಿಯ ಎಲೆ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ೨ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವ ರಜೋಧರ್ಮವು (ಮುಟ್ಟು) ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೩. ಹುರುಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು, ಪರಂಗಿಚಕ್ಕೆ, ಐದೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ, ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ರಜೋಧರ್ಮವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧರ್ಮವು ತಡೆದರೂ ಅಥವಾ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಆದರೂ ಅನೇಕ ವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೇದನೆಯು ಬಂದಾಗ—ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬೆಲ್ಲ ಮೂರು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲುಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನರಗಳ ಬೇನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ದಾಸಿವಾಳದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿದರೂ ಮಾಸಿಕವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಗಳ ಬೇನೆಗೆ—ಕರಿಯ (ಸ್ಯಾಹ) ಜೀರಿಗೆ ೨ ತೊಲ, ಅರಳು ಬೀಜದಪೊಪ್ಪು ೧೦ ತೊಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಅನಂತರ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ

ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಲೇಪವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ನರಗಳ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೪. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಡೆದ ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಲಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಇರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಂತರ್ಮಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರೆ

೯೫. ಅವರೆಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ರುಚಿಕರ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗುವುದು. ವಿಶೇಷ ದಾಹಗುಣವುಳ್ಳದು. ಉಷ್ಣತೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಗಿತ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವಿಷ, ಕಫ, ಶೋಭೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷ ಮೂತ್ರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಲವಿಧ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಸಾರು, ತೊವೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಅಲಸಂದೆ

೯೬. ಅಲಸಂದೆಯು ಒಗರು, ಒರಟು, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಲಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಗರು ರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದು, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು, ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೋ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲಸಂದೆಯು ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ

ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಟಾಣಿ

೯೭. ಬಟಾಣಿಯು ಶೀತಲ, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ರಕ್ತ ವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಕಫದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ಬಟಾಣಿಯು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ರುಚಿಯೇ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಎಳ್ಳು

೯೮. ಎಳ್ಳು ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ವಾತ, ವ್ರಣ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವೃದ್ಧಿ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಉಂಡುಮಾಡುವುದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ರಜೋಧರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಎಳ್ಳು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೯೯. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಸೌತೇಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಮಣ್ಣು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗೇರು ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಊತವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೦೧. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಗೇರಿನಿಂದುಂಟಾದ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೨. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾದ ತೊಂದರೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೩. ಎಳ್ಳುಗಿಡದ ಕೆಳಗಿನ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಊತವೂ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪. ಎಳ್ಳು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಅತಿಮಧುರ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಮರದರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೫. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು, ಅನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಲಹಮ್ (ಮುಲಾಮು) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚಾಕು, ಕತ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಏಟು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗಾಯ, ಸಕಲವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆ ಕುರಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೦೬. ಎಳ್ಳು, ಬೇವಿನೆಲೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೭. ಎಳ್ಳು, ಜವೆಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರದ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕೊಬರಿಯೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದನ್ನೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳ ಉರಿ ಮತ್ತು ವೇದನೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೮. ೧ ತೊಲ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರೆದು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ೧ ಚಟಾಕು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ

ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದಾದರೂ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೧೯. ೧ ತೊಲ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರೂ ಆಹಾರರೂಪದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಔಷಧರೂಪವಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ.

ತರಕಾರಿಗಳು

೧೧೦. ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥವು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಲವಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಗಳು ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಲವಣಗಳು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಹಸರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಆರಿಹೋಗುವಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧ ತೈಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಕಿರುಕ ಸಾಲೆ, ಹೊನಗೊನೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ಮತ್ತು ಹೀರೇಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪಹೀರೇಕಾಯಿಗಳೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿಯ ಹಲುವಾ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯ ಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯು ಹಸಿಯದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಬೇಯಿ ಸಿರುವುದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯಾದರೂ ಮೂಲರೋಗಕ್ಕೆ ಪರ ಮೋಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯು ಪಾಚಕವೂ, ಕಾಮೋ ತ್ತೇಜಕವೂ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕ್ಷಯರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಲೇಪನಕ್ಕೂ ಉಪ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು

೧೧೧. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದು "ಪಥ್ಯಶಾಕ" ಎಂಬ ಸಾರ್ಥಕನಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ವಿಷವಿಕಾರ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪರೆ, ಮಂಜು, ನೀರೂರುವುದು, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯತಕ್ಕ ಕಿರುಕಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸೊಪ್ಪು ದುರ್ಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಭಾವವಿರುವಾಗ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೀಯಲಾರದು. ಕಿರುಕಸಾಲೆಯು ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ ವೈರಿಯಾಗಿದೆ.

೧೧೨. ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಗ್ರಸರ್ಪದ ವಿಷವೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೧೩. ಕಿರುಕಸಾಲೆಯ ಬೇರು, ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಚಟ್ಣಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಹಾಲು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಹಾಲು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು

ತೊಲದಂತೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಿಷ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ತಂಡುಲೀಯಘೃತ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರರು ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. ಸರ್ಪದ ವಿಷವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡ ತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ಮಾತೇನು! ಪಾಠ ಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೧೧೪. ಕಿರುಕಸಾಲೆಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು. ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಲೇಪವು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೧೫. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಬೇರಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ರಸವತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸವತ್ತು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮರದರಿಶಿನವನ್ನು ತಂದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಿರುಕಸಾಲೆಬೇರಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಸೇವಿಸಬಹುದು. 'ರಸವತ್ತು' ಮರದರಿಶಿನದ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ರಸಾಂಜನ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

೧೧೬. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಶ್ಮರೀ (ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು) ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೧೧೭. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ೩ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಸೌತೇ ಬೀಜವನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ಗುಂಜಿ ತೂಕದ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪನು ಉಷ್ಣ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು

೧೧೮. ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು, ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು, ಸಕಲವಿಧ ನೇತ್ರರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವುದು, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ಕೃಮಿರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

೧೧೯. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ೧ ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ೧ ಪಾವು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೧೨೦. ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಲದ ಸೊಪ್ಪು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೧-೧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ೩ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೪೮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ವೀರ್ಯಸ್ರಾವ, ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಉಷ್ಣವರ್ಧಕಗಳಾದ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಬಿಡುವುದುತ್ತಮ.

೧೨೧. ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಮೂಲಂಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಈ ಎರಡು ರಸಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨೨. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೨೩. ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪು ೫ ತೊಲ, ಹುಣಸೆಯ ಚಿಗರು ೫ ತೊಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ರಸವತ್ತು ಅಥವಾ ರಸಾಂಜನ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೇವಿನ ಒಂದು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ತುಂಡಿನ ತುದಿಗೆ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಮೂರು ಕಾಸಿನ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಾಮ್ರದ ಮೊಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು, ಈ ತುಂಡಿನ ತುದಿಯಿಂದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪುತ್ರವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ೯೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದವರೆಗೆ ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ಕಾಸು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಾಮ್ರದ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ತಾಮ್ರದ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು

೧೨೪. ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ವಾತಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಇದರೊಡನೆ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜತೆಗೆ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂತ್ಯದ ಹಸಿಯ

ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಜೀರಿಗೆಗಳ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯುವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಶೈತ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿಯದೆ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ವಾಯುವಿನ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ರಾಮಬಾಣದಂತಿರುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಈ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಶಿಯ ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಲಭಿಸಿತು.

೧೨೫. ಐದು ಸೇರು ಕರಿಯ ಗೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ದಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಹೀಗೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಅತಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ವಾತರೋಗವಾದರೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೈನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕವಿಧ ನೋವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಥೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರು ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗೇರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟುವುದುತ್ತಮ. ಒಂದನ್ನೇ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಗೇರಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ

ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಗೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟು ವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

೧೨೬. ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಎರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨೭. ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದೋಷಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨೮. ಮೆಂತ್ಯ ೧ ಪಾವು, ಹೆಸರುಕಾಳು ೧ ಪಾವು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೩ ತೊಲ, ಕಚೋರ ೩ ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವೂ, ಮೃದುವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೧೨೯. ಅಕ್ಕಿ' ಅಥವಾ ಗೋಧಿಗೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ವಾಯುವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೦. ಮೆಂತ್ಯ ೩೨ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿ ೩೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೩। ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೋವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಅಜವಾನ (ಓಮು), ಧನಿಯ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸೌಂಪು, ಕಚೋರ, ಜಾಕಾಯಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ (ಲವಂಗಪತ್ರೆ), ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಈ ೧೭ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ೪-೪

ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ೩೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಹುರಿದಮೇಲೆ ೮ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಕವು ಬರು ತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಖೋವಾ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ೨-೨ ತೊಲೆಯ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಮೇಥೀ ಮೋದಕ"ವನ್ನು ಅವರವರ ಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮೆ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ತಲೆನೋವು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ ರೋಗಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಪುಂಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳ ಬಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ೪ ತಿಂಗಳು ಗಳವರೆಗೆ ಈ ಮೋದಕವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ಬಲವು ಪುನಃ ಲಭಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕರು ದಯೆಯಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು

೧೩೧. ಸಬ್ಬಸಿಗೆಸೊಪ್ಪು ಉಷ್ಣ, ಸಿಹಿ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿ ಸುವುದು, ಶೂಲ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ರುಚಿಕರ, ಪಿತ್ತ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೩೨. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದಾದರೆ ಆಗ ತಾನೇ ಹಡೆದಿರುವ ಬಾಣಂತಿಯ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೩. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು

ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ತೊಲ ಬೀಜ, ೩೨ ತೊಲ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೩೪. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ದೇವದಾರು, ಬಜೆ, ಸೌಂಪು, ಹಿಂಗು, ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಟ್ಟುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಾಯುವಿನ ಉಪದ್ರವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಬಾವು ಅಥವಾ ನೋವಿದ್ದರೆ ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೩೫ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೀಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೬. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಆಡಿನ ಮೂತ್ರ ೨ ಸೇರು, ಆಳತೆ ೧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಾಯಿಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ—ಬಜೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಓಮ, ರಾಶ್ಮೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎರಡೆರಡು ತೊಲವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರವು ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ೧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ ಮತ್ತು ಕೀಲುವಾಯು ಮುಂತಾದ ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧ ನೋವು, ಬಾವುಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೭. ಮೂರು ತೊಲ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮೂಲ ರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ

ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕ, ಅರಳು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಈ ಮೂರು ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೋಮಲ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಅರಳೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದೆರಡು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣ ವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೧೩೮. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜೇನು ನೊಣಗಳ ವಿಷವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೯. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಲವಂಗ, ಅಜವಾನ, ಬೀಡುಲವಣ, ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆ ಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿರೋಗಿಗಳು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುಳ್ಳಂಪುರಚಿ

೧೪೦. ಪುಳ್ಳಂಪುರಚಿಯು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವು ದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಗಳ ೪-೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದುತ್ತಮ.

ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಇವೆರಡೂ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ರೋಗಗಳೇನೋ ನಿಜ ಆದರೆ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಲೀಯ ಧಾತುಗಳು (ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರತಕ್ಕ ರಸ ಮುಂತಾದುವುಗಳು) ದೂಷಿತಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪರಿಪಾಕಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಯವು ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಗಳಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನುಲಿತ, ಮೈಭಾರ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಂಗ್ರಹಣಿಯಲ್ಲಿ—ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಪಾಕ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ "ಗ್ರಹಣಿ" ಎಂಬ ಕರುಳು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರಿಪಾಕ ಯಂತ್ರವೇ ಕೆಟ್ಟು ಪದೇಪದೇ ಭೇದಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಒಂದೊಂದುಸಲ ಬಹಳ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅತಿಸಾರವು ಬಂದು ಗುಣವಾದ ಕೂಡಲೇ ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೇ ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಣಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿದನಂತರ ಪಕ್ವವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ ಗ್ರಹಣಿಯ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೂ "ಗ್ರಹಣಿ" ಅಥವಾ "ಸಂಗ್ರಹಣಿ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಹಣಿ ಸಂಗ್ರಹಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಭೇದವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗ್ರಹಣಿಯು, ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾಯು (ಆಮವಾಯು) ವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದೋ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿಯು ಅತಿ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದೇ ಸಲ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಅನ್ನವು ಅರಗುವ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಅನ್ನವು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಅರಗುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಭಾರವಾಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಇದು ಈ ರೋಗದ "ಪೂರ್ವರೂಪ" ವಾಗಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವು ದಾಗಿದೆ.

೧೪೧. ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೧೪೨. ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚೆಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ೧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಮೆಣಸು ೧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗು ತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯೊಡನೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೇ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಪಥ್ಯವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಉದರ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಬಲವೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಉದರ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೪೩. ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಚವ್ಯ, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಅಜವಾನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ೬೪ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಪುಳ್ಳಂಪುರಚೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨೫೬ ತೊಲ, ಗಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ೨೫೬ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಬೃಹತ್ ಚಾಂಗೇರೀಘೃತ"ವು ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ವಿಕಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ—ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಸೊಪ್ಪು

೧೪೪. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದರ ರುಚಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಜನಗಳ ಅಭಿರುಚಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳು ಇದರ ಗುಣದಿಂದ ಪರಿಚಿತ ರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಮತ್ತು ನೀಲವರ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ.

ಬಿಳಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯು ಶೀತಲ, ಕಹಿ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಭೇದಿಕಾರಿ, ವಿಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಶೂಲೆ, ಕುಷ್ಠ, ದಾಹ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ವ್ರಣಗಳು, ಗ್ರಹಬಾಧೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನೀಲವರ್ಣದ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯು ಕಹಿ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಭ್ರಮೆ, ಪಿಶಾಚಬಾಧೆ, ರಕ್ತಭೇದಿ,

ಹುಚ್ಚು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದೇ ವಿಷನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೧೪೫. ಬಿಳಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ (ಬೇರುಸಹಿತ), ಅಶ್ವಗಂಧ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಾವಿಯ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯದು ಸಿಗದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ನೀಲಿಯದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೪೬. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ೨ ತೊಲ ಬೇರನ್ನು, ೧ ತೊಲ ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ (ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಜನರು ಲಿಂಗತೊಂಡೆ ಬೀಜವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಗಳೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಹಡೆಯುತ್ತಾಳೆಂದು ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಭಾರತದೇಶದ ಅನೇಕ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಶಿವಲಿಂಗ ಪುಷ್ಪದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸಮಭಾಗದ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕಗಳಾದ ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೧೪೭. ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೨ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದನಂತರ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಸಹವಾಸವಾದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೪೮. ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜ (ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಗಲಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನವೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮಗುಪ್ತಾ, ಕಪಿಕಚ್ಛೂ" ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ) ಮತ್ತು ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವು ವನ್ನಾದರೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗರ್ಭವತಿಯು ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಹಡೆಯುವಳೆಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೪೯. ಎರಡು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು (ಪಂಜಾಬಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಶ್ವಗಂಧಕ್ಕೆ 'ಸೀಮೆ' ಅಶ್ವಗಂಧ ಅಥವಾ 'ನಾಗೌರಿ ಅಶ್ವಗಂಧ'ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಬಹಳ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ, ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ) ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿ ಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ೧ ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ೧ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯ್ದ ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನ ವನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ಅದೇ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಆ ದಿನ ಕೇವಲ ಹಾಲು, ಅನ್ನವನ್ನೇ ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಆ ರಾತ್ರಿ ಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಸಹವಾಸವು ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಗವು. ಇದರಂತೆ ಆಚರಿಸಿ ಅನೇಕರು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಸ್ತ್ರೀಯಳಿಗೆ ಪ್ರದರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮತ್ತಾವ ದೋಷವೂ ಇರಕೂಡದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಗರ್ಭಪ್ರದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರದರ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಈ ತತ್ವವನ್ನರಿಯದೆ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರ, ನಾನಾ ದೇವತೆಗಳ ಹರಕೆ, ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ಉಪಕರಣಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿಯ ಜತೆಗೆ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ !

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಮೊದಲು ದಂಪತಿಗಳಾದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಆವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಯಾವ ಹೊರಗಿನ ಉಪಾಯವನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಹ್ಯೋಪಕರಣಗಳಿಗೇ ಮರುಳಾಗ ತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಸಾಧನೆಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನಗಳುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ದೇವರ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಕೋರಬೇಕಾದುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ದೇವರ ಪಾಲಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಮಾತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫೦. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ನಾಗಕೇಸರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಸಹವಾಸವಾದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಪುತ್ರನೇ ಜನಿಸುವನೆಂದು ಡಿಲ್ಲಿಯ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪಂಡಿತರು ಸಂತಾನಾಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರದರ ಮತ್ತು ತಡೆದಿರುವ, ಅಥವಾ ಅಕ್ರಮದಿಂದಾಗುವ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಆಚರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ ೫೦ ಜನರಿಗೆ ಸಫಲತೆಯು ದೊರೆತಿರುತ್ತದೆ.

೧೫೧. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಅದೇ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫೨. ರಜೋದೋಷವಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯಳು ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣ, ಈ ಎರಡು ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು "ಬೆಳ್ಳಿಯ ಭಸ್ಮದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಸುವಿನ (ಕರುವಿರಬೇಕು) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ದಿನದಿಂದ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ವಂಧ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ (ಹುಟ್ಟುಬಂಜೆಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹರದ್ವಾರದಿಂದ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಬಂಜೆತನದಿಂದ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವಂಧ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ೩ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡ ಕಂಡವರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸಿಯಾದ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಭಸ್ಮವನ್ನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಅಶುದ್ಧವಾದ ಭಸ್ಮವು ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೫೩. ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ನೀಲಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹುದಿನಗಳ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ—ಕಂಚುವಾಳದ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ "ಶುಂಠಿ"ಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಸೇರಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಗಂಡಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಗಲಗಂಡವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಂಚುವಾಳ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗಂಡಮಾಲೆ, ಪ್ಲೇಗಿನ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತಿತರ ಎಲ್ಲಾವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ

ಈ ಒಂದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಂದು ಹೆಡೆಯಂತಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ಹೋಳಾಗುವಂತೆ ಸೀಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬಹಳ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಕಳ್ಳಿಯ ಅರ್ಧದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತಳದ ಭಾಗವು ಬಿಸಿ ಬಂದು, ಮೇಲೆ ಬಳಿದಿರುವ ಚಟ್ನಿಯೂ ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ಸಹನೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩-೩ ಅಥವಾ ೪-೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಮ್ಮೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ತೀವ್ರಜ್ವರವಿದ್ದರೂ ಅದು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಗಿನ ರೋಗವು ಹರಡಿರುವಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗಡ್ಡೆಬಂದವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮರು ನಾಲ್ಕಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೧೫೪. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ೨ ತೊಲ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮಶೂಲೆಯು (ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು

೧೫೫. ಉದ್ದವಾದ ನಾಳವುಳ್ಳ ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಸರು ಬಣ್ಣದ ೨ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ಜಾತಿಯ ದಂಟು ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಸುರಾಗಿಯೂ ಇರುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ ದಂಟಿಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ದಂಟು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ

ಮತ್ತು ಬಹುದಿನದ ಅತಿಸಾರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಜಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬೇರು ಸಹಿತವಾದ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದ ರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವುವು. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ಲೀಹದ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಕೆಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು

೧೫೬. ಚಕ್ಕೋತ ಉಷ್ಣಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಆಮ ವಿಕಾರ (ಅರಗದಿರುವ ಆಹಾರದ ಭಾಗ)ವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹುಳಿ ಚಕ್ಕೋತ ಅಥವಾ ಚುಕ್ಕೆಸೊಪ್ಪು ಎಂದಿದೆ. ಇದೂ ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾದುದು, ಶೂಲರೋಗ, ಎದೆಯ ಬೇನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿ,ಗುಲ್ಮ, ವಾತ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಅರೋಚಕತೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು

೧೫೭. ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು. ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕಲ್ಲು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ರಕ್ತ ವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಪಿತ್ತದಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತಜ್ವರ ಮತ್ತು

ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀರೇಕಾಯಿ

೧೫೮. ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳ ಈ ಹೀರೇಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ, ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು. ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ಷಯ, ಉಷ್ಣದ ದಮ್ಮು, ಅರುಚಿ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಕಫದವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತದ ಭೇದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಹಿರೇಕಾಯಿಯೂ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಈ ಕಹಿ ಹೀರೆಯ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಹೀರೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಏಣುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯು "ತುಪ್ಪದ ಹೀರೇಕಾಯಿ" ಎಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ತರಕಾರಿಯೇ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹಳೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ತರಕಾರಿಗಳು ಜನ್ಮಿಸಿವೆ. ಟೋಮೆಟೋ ಎಂಬ ಕಾಯಿಯು ಮೊದಲು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದಿತು. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದರ ಬೆಲೆಯೂ ಏರಿ ಹೋಗಿದೆ.

ತುಪ್ಪದಹೀರೇಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವಾದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಶಿಯಕಡೆಯಲ್ಲಂತೂ ಇದರ ಬೆಳೆಯು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಏಣುಗಳಿರುವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ

ಮತ್ತು ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಪಲ್ಯವು ಬಹಳ ಲಾಭವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲ ಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪದಹೀರೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹುಣು ಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೧೫೯. ಕಹಿ ಹೀರೆಯ ಬೀಜಗಳೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೬೦. ಕಹಿಹೀರೆಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಹಾಕಿ ಅದರ ೨ ತೊಲ ತಿರುಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಷ್ಟನ್ನು ೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಏರಿರುವ ವಿಷವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ೨-೩ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಾ ಭಯಂಕರವಾದ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯ ವಿಷವೂ ಇಳಿದುಹೋಗಿದೆಯೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿರುವರು.

೧೬೧. ಹೀರೇಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆ ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಯಾಗಲಿ ಕಹಿಯಾಗಲಿ ಯಾವ ಹೀರೇ ಕಾಯಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೧೬೨. ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಈ ಎರಡು ಚೂರ್ಣಗಳಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಚೂರ್ಣಗಳೂ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣ ತ್ರಯವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆ ಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗು ತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೂ ಯಾವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೧೬೩. ಕಹಿ ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೬೪. ಕಹಿ ಹೀರೇಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬಂದವರ ಮೂಗಿಗೆ ೪-೫ ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಈ ರಸವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ

೧೬೫. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯು ಶೀತ, ಜೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದು, ವಿಶೇಷ ವಾತಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಭೇದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪಾಂಡು, ಮೇಹ, ಕೃಮಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕುಷ್ಠ, ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕೃಮಿರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾದುದು. ಈ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ಬಿಳುವು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಕಹಿರಸವು ಅನೇಕವಿಧ ವಿಷಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರ್ದನಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೬೬. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೬೭. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಅರ್ಧಪಾವು, ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಛಟಾಕು, ಬೇವಿನೆಲೆ ಐದು ತೊಲ ಮತ್ತು ಕ್ವಿನೈನ್ ೨೦ ಗ್ರೈನ್, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಎಂತಹ ನವೆಯಾದರೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ಇಸಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೬೮. ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ಕಾಲು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಕಾಲು ತೊಲ, ಆಡಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಹೊಕ್ಕಳದ ಮೇಲೆ ಆರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅತಿಸಾರವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೧೬೯. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೭೦. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭೧. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕತ್ತಿ, ಚಾಕು, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ತಗಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೭೨. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗದ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ಘಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಅರ್ಧ ಘಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಭಯವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ರಮಣವಾದನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭೩. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗಂಟುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

೧೭೪. ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಎಲೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನ, ಕಚೋರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನವೆ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಜನ್ಮಾಂತರದವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೭೫. ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ೨ ಸೇರು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ೨ ಸೇರು, ಮೊಸರು ೨ ಸೇರು, ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೧॥ ಸೇರು (ಅಳತೆ) ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ೩ ತೊಲ ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ೩ ತೊಲ ಕಚೋರ, ೩ ತೊಲ ಅರಶಿನ, ೩ ತೊಲ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನ, ೩ ತೊಲ ಚಿರಾಯಿತ, ೩ ತೊಲ ಹೊಂಗೆಯ ಬೀಜ, ೩ ತೊಲ ವಾಯುವಿಳಂಗ, ೨ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕಚೋರ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲು ಬೇಳೆಗಳ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸ್ನಾನಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೭೬. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಒಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಿಡುಬು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಅರಶಿನ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಸಿಡುಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳಗಡೆಗೆ ಹೋಗಿರುವ ಸಿಡುಬಿನ ಗಾಯದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೭೭. ಸಾಯಂಕಾಲವಾದನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜನಗಳು, ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸನ್ನು ತೇಯ್ದು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ೪–೫ ದಿನಗಳೊಳಗೇ ಗುಣವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೭೮. ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗೌರೀಪಾಷಾಣವನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಪಾಷಾಣದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಚನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೂ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಗೌರೀಪಾಷಾಣವನ್ನು ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಗಳು ಬದುಕಿಕೊಂಡರೆಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಷವನ್ನು ತಿಂದೊಡನೆಯೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪಡವಲಕಾಯಿ

೧೭೯. ಪಡವಲಕಾಯಿಯು ಸಮವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜ್ವರ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾತ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ

ಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪಡವಲ ಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯವು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ "ಕಹಿಪಡವಲ"ವೆಂಬುದೊಂದು ಜಾತಿಯುಂಟು ಅದು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

ಕಹಿಪಡವಲದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆ ಕಾಯಿಗಳು ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೪೦. ಕಹಿ ಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಶಿನ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಸಿನ, ಕಚೋರ, ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಮೈ ನವೆಯಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೪೧. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫದ ಜ್ವರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೪೨. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಅಳಲೇ ಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿಯ ಬಂಕೆ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಈ ೧೧ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಕಷಾಯ. ಇದೇ ಅಳತೆಯಂತೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೮೩. ಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಟುಕ ರೋಹಿಣಿ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ) ಬಜೆ, ಇವುಗಳು ಸೇರಿ ೨ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರವು ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಹೊಸಹೊಸ ದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

೧೮೪. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ) ದೇವದಾರು, ತ್ರಿಫಲ, ಬೀಜದದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅತಿಮಧುರ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಡು ಸೋಗೆ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಬಿಡದೆ ಬರು ತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಬರುವ ಜ್ವರ, ೨ರ, ೩ರ, ೪ರ, ಜ್ವರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೮೫. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ) ಧನಿಯಾ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ ಕುಟ್ಟಿ ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ೨ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲವಾಗಿ ವಾಂತಿ, ನವೆ, ಗಂದೆಗಳು, ಕುರಗಳು, ಮೈಯ ಉರಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೧೮೬. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಆಡುಸೋಗೆಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹುಳಿತೇಗು, ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದಿರುವ ಗಂದೆಗಳು, ನವೆ ಮುಂತಾದುವು ಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೧೮೭. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲು ಉದುರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. “ಇಂದ್ರ ಲುಪ್ತ

ಅಥವಾ ಬಾಲಚರ" ಎಂಬ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಾಯಃ ಮೀಸೆಯ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡದ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳಗಳ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಹಿಪಡವಲದ ರಸವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮೂರು ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೆಂದು ಶಾರ್ಙಧರ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿ

೧೮೮. ಬದನೆಕಾಯಿಯು ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದು. ವಾತ, ಕಫ, ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಬದನೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಬದನೆ ಕಾಯಿಯು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಬದನೆಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಬದನೆಯಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಗುರಾದುದು. ಎಳೆಯ ಬದನೆಕಾಯಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೃಮಿರೋಗವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಸರ್ವಶಾಕೋತ್ತಮಂ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಿಡ್ಡಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯದು ಕರಿಯ ಬದನೆಕಾಯಿಗಿಂತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ ಕರಿಯ ಬಣ್ಣದ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೮೯. ಎಳೆಯ ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಸೌಂಪಿನ ಗಿಡದ ಬೇರು ಅಥವಾ ಸೌಂಪುಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಏಟುಬಿದ್ದು ನೋವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೦. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೯೧. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಉತ್ತರಾಣಿ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಈ ಎರಡು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯವೊದಗಿದಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರೆಯು ಹರಿದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೯೨. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿವಿಯು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೩. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪನ್ನೀರು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೯೪. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬದನೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೯೫. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ದಾರವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೯೬. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಶೀತದಿಂದ ಕೈಗಳು ಬೆವರುತ್ತಿರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೯೭. ಬದನೆಯ ಗಿಡದಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ

೧೯೮. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಿಳುಪು ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುಳಿ ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯು ಬೂದಿಗುಂಬಳವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಕುಂಬಳವೇ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ದೇಹಪುಷ್ಟಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸು ವುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಾಹ, ಸಂತಾಪ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳಸಾದ ಕಾಯಿಯು ಗುಣ ಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವಿಕಾರವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ರಾದವರಿಗೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಎಳೆಯ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಬಲಿತು ಕೆಂಪೇರಿದ ಮೇಲೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಕುಂಬಳವು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ,

ಗುಣಕರವೂ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷದ ವರೆಗೂ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿಯುಂಟು. ಇತರ ತರ್ಕಾರಿಗಳಂತೆ ಇದು ಬೇಗ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಮರ್ಮ ವನ್ನರಿತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರುಗಳು ಮನೆಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ತಿನ್ನು ತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ಕೇಳತಕ್ಕವರೇ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆ ಯುಳ್ಳವರು ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಟಾಣಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಅನೇಕ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶವಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಮೆದಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವರು ಕುಂಬಳದ ಬೀಜವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೯೯. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ೪೮ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಮತ್ತು ಪಸನಾದ ಕೋಷ್ಠದ ಚೂರ್ಣ ೧೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಇವೆರ ಡನ್ನೂ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ (ಹುಚ್ಚು) ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೦. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ೨ ತೊಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ೧೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೧. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಕೇಸರಿ ೧ ಗುಂಜಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦ ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ೩ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲ ತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೨. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ಗುರುಗಂಜಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರ ಆಸನದೊಳಕ್ಕೆ ೨ ಅಂಗುಲಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಜ ನಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಪ್ಪದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹು ದಿನಗಳ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಒಂದು ವಾರದವರೆ ಗಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು

ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ

೨೦೩. ಬೂದಿಗುಂಬಳವು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ವಿಕಾರ ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿಯಾದುದು, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಯಕೃತ್ತು (ಲೀವರ್) ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಾವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೪. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ೩ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲುತೊಲ ಯವ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ

ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೫. ಈ ಕುಂಬಳದ ೩ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೪ ಗುಂಜಿ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ೨ ಗುಂಜಿ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಶೂಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವುದು (ಮಧುಮೇಹ) ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು, ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೨೦೬. ಉತ್ತಮವಾದ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ರಸ ೫ ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ೫ ಸೇರು, ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟಿನ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಾಗ ೩೨ ತೊಲ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಈ "ಖಂಡಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಲೇಹ್ಯ"ವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಹುಳಿತೇಗು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುವುದು, ಹಳದಿಯ ನೀರು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಗಂಟಲು ಎದೆಗಳ ಉರಿ ಮುಂತಾದುವು) ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಾಮಾಲೆ ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೦೭. ಉತ್ತಮವಾದ ದೊಡ್ಡ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡಿ, ಅನಂತರ ಚೂರುಮಾಡಿ ೧೦ ಪೌಂಡು ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ, ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿರಿ, ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಕುಂಬಳದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ರಸವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೇ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಹಿಂಡಿರುವ ಕುಂಬಳದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೩೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿರಿ,

ತುಪ್ಪವು ಕಾಯ್ದ ಮೇಲೆ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಬೇರೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನೀರನ್ನೂ ಮತ್ತು ೧೦ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಪ್ಪಲಿ ೮ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೮ ತೊಲ, ಜೀರಿಗೆ ೮ ತೊಲ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೨ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ೩೨ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಂಡು ಮೇಕೆಯ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಪ್ರದರ ಒಣಗಿ ಕೊಂಡಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಎದೆನೋವು, ಧ್ವನಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕ್ಷಯ, ಎದೆಯ ಗಾಯ, ಲೀವರ್‌ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರು ತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೮. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ ತೊಲ ಅಥವಾ ಬೂದಿ ಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೯. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೀಜ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಂದವಾಗಿ ಲೇಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

೨೧೦. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ರಸಕ್ಕೆ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸೋರೇಕಾಯಿ

೨೧೧. ಸೋರೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ಕಾಯಿಯು ತಂಪು ಮತ್ತು ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗರ್ಭವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಬಲಕಾರಿ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಮಲಸ್ತಂಭಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ವಾತಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಯುವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು.

೨೧೨. ಸೋರೆಯಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಅತಿಮಧುರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೧೩. ಸೋರೆಯಬೀಜ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಟಿಕದ ಅರಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ನಾಶವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಹೊರಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೧೪. ಸೋರೆಯಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಬೀಜ ೬ ತೊಲ, ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜ ೬ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನಹಿಟ್ಟು ೬ ತೊಲ, ಲವಂಗ,

ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯೂ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಲ, ವರ್ಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

೨೧೫. ಸೋರೆಯಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕ, ಅಜವಾನ (ಓಮ) ಐದಾಣೆ ತೂಕ, ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಬೀಜ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಏಳಾಣೆ ತೂಕ, ಅಫೀಮು ಅರ್ಧಾಣೆ ತೂಕ, ಕೇಸರಿ ನಾಲ್ಕು ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ, ಏಲಕ್ಕಿಯಕಾಳು ಒಂದಾಣೆ ತೂಕ, ಗಸಗಸೆ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಪಪ್ಪ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಫೀಮನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರೆಯುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಉತ್ತಮವಾದ ರೇಕನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅನಂತರ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡರಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಸಹವಾಸಕ್ಕಿಂತ ೧॥ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನುಂಗಿ ೧ ಪಾವು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ಸ್ತಂಭನೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ದುಷ್ಟಸಹವಾಸದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಂತಾಗಿ ಶೀಘ್ರುಪತನವೆಂಬ ದೋಷವು ಸೇಕಡಾ ೯೦ ಜನರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಮರುಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನವಾದರೆ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ

ರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಹಣವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ಕಡೆಗೆ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ನಿಜವಾದ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಶೀಘ್ರ ಪತನಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಕಹಿಸೋರೆಯಗಿಡ

೨೧೬. ಕಹಿಸೋರೆಯು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ವಾತಜ್ವರ, ಪಿತ್ತಜ್ವರಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಮೊದಲು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಕವಾದಾಗ ಮಧುರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕಹಿಸೋರೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಮೂತ್ರಶೋಧಕವೂ, ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯೋಗಿಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಷವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗವಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೨೧೭. ಕಹಿಸೋರೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೆಯು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಜಾಗುವುದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧೮ ಕಹಿಸೋರೇಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೧೯. ಕಹಿಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಣಕಾಮ್ಲ 'ವೆನಿಗರ್' (ಕಡಲೆಯ ಗಿಡದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಹುಳಿ) ದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಥವಾ ಕಹಿಸೋರೆಯಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಡಲೆಯ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೂ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೨೦. ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಹಿಸೋರೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಸಿನೋಡಿದರೂ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಬಹುದು. ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ ಇದೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿ

೨೨೧. ಸೌತೇಕಾಯಿಯು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದಕಲ್ಲು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಾಹ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಆಸನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶೀತ, ವಾತ, ಅಜೀರ್ಣ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಶೂಲ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಕಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌತೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ವಿಧಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ.

ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವು ಮೇಹಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹುಮೂತ್ರವನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದು.

೨೨೨. ಸೌತೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ವೇದನೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. (ವೀರ್ಯವು ಒಣಗಿ

ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿಯಲ್ಲಿ 'ಪಥರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.)

೨೨೩. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ, ಅತಿಮಧುರ, ಮರದರಶಿನ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ "ಏರ್ವಾರು ಬೀಜಾದಿ ಪಾನ" ದಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟು, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೨೪. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ ಕಾಲು ತೊಲ, ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ೧ ಪಾವು ನೊರೆಹಾಲಿಗೆ ೧ ಪಾವು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ ಇದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಂತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೫. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ, ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವು, ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ರೇಕುಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ವ್ರಣ ಇವೆರಡೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೨೬. ಸೌತೆಯಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ರೇಕುಗಳು ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರಿಗೆ ೧ ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ೩ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಫಿರಂಗಿ (ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣು) ರೋಗದಲ್ಲಿ

ಉಂಟಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವೇತ (ಬಿಳುಪು) ಪ್ರದರವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೭. ಸೌತೆಯಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ)ವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ವರ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿವೆ. ಸೌತೆಯಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಟೊಮೇಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ, ನುಣುಪೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಮುಖವು ಬಹಳ ತೇಜೋಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೮. ಹೊಸದಾಗಿ ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಗತವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ದೂರವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ "ಡಾ|| ಆಚಾರ್ಯ ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ" ಇವರು ಒಂದು ಸಲ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ "ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೯. ಸೌತೆಯಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩೦. ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ "ಅಲಕಾರಲ್" ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ "ಸ್ಪರ್ ಮೆಸಿಟಿ" ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೇರಿ ಅದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಂತಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮುಖದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೩೧. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು 'ಗ್ಲಿಸರೀನ್' ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಬಣ್ಣವು ಕಾಂತಿಮಯವಾಗುವುದು.

೨೩೨. ಟೋಮೇಟೋ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಬಿಸಲಿನ ತಾಪದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪುಛಾಯೆಯು ಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖವು ಗುಲಾಬಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದನಂತರ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಸಿಹಿನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಿಕ್ಕಿದನಂತರ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೂ ಸಹ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಮುಖವು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗವಾದ ನಂತರ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಾರದು.

ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನೈನಿನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಗುಣವಿದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯವೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯುವು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ.

೨೩೩. ಜವೆ, ಕಡಲೆ, ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ ಇವುಗಳ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದೂ ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೨೩೪. ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದನ್ನೇ (ಇದನ್ನು ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ ಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩೫. ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು, ಹರತಾಳ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ದಂತೆ ತಂದು ಅರೆದು ೩ ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೩೬. ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ಡನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯ ಗಂಧ ದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಚಿಬ್ಬು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩೭. ನೊರೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುವು ದರಿಂದ ಮಾಂಸವು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಮುಖವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು

ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇದು ಅಗ್ಗವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಯುನಾನಿ ಎಲೋಪೇಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅನುಭವಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ಡಾ|| ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕರೂ ಸಹ ಉದಾಸೀನಮಾಡದೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಜತೆಗೆ ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿ

೨೩೮. ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಶೂಲ, ಕುಷ್ಠ, ಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ಗುಲ್ಮ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨೩೯. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇವದಾರುಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೪೦. ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಅಗಸೆಬೀಜ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ, ಇತರ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಬಾವುಗಳು ಕರಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೧. ನುಗ್ಗೆಯ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೨೪೨. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ತುಲಸಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಕಣಿಗಲ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಮತ್ತು ಬಾವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೩. ನುಗ್ಗೆಯಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ದತ್ತೂರಿಯ ಎಲೆ, ಅರಳುಬೇರು, ಕೊಮ್ಮೆಯ ಬೇರು, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಬಾತಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬಾವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೪೪. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜ, ಹುರಳಿ, ಎಳ್ಳು, ತುಲಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯಬೀಜ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಯು ಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಸಕಲವಿಧ ಬಾವುಗಳು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೫. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಏಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೪೬. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೭. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೇರು, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಹೂವು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ರಸದ ಕಾಲುಪಾಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ರಸವು ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಎಂತಹ ನವೆಯಾದರೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೪೮. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಶೀತದ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨೪೯. ನುಗ್ಗೆಯಸೊಪ್ಪು ೧ ತೊಲ, ರಾಳ ೨ ತೊಲ, ಸಾಬೂನು ಕಾಲು ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ೭ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಾರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಮತ್ತು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬೇರೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

೨೫೦. ಐದುತೊಲ ನುಗ್ಗೆಯಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಉರುಳಿಯ ೨ ತೊಲ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಪಾವಿಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫೧. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೨೫೨. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಚು, ಮೈಲುತುತ್ತಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೂಲದ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೫೩. ನುಗ್ಗೆಯಬೀಜ, ಹೊಂಗೆಯಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಮರದಬೇರು, ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಆಡಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷದ ವೇಗದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದವರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫೪. ನುಗ್ಗೆಯಬೀಜ, ಇಪ್ಪೆಯಬೀಜ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ (ಮೂರ್ಛೆ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫೫. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೫೬. ನುಗ್ಗಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ವೈಲುತುತ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಲಹಮ್ಮನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೨೫೭. ನುಗ್ಗಿಯ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೃಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಡೆಯಕಾಯಿ

೨೫೮. ಬೆಂಡೆಯ ಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ಜಿಗಟಾದುದು ನಾಭಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಬೆ ಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಲ್ಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದುದು, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಕೆಮ್ಮು, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಪೀನಸರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ, ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಾದುದಲ್ಲ.

೨೫೯. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಒಣಗಿರುವ ಬೇರು ೧೦ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಕೆಂಪುಗೆಣಸು ೧೦ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಪ್ರದರರೋಗವು ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೦. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು ೪ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೪ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೨ ತೊಲ, ಶತಾವರಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಹಸುವಿನ

ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರದರರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೧. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು ೩ ತೊಲ, ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ ೩ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರ ರೋಗಗಳೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೨. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು ೨ ತೊಲ ದರ್ಭೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರು ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಅತ್ತಿಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲೆ ೫ ತೊಲ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗೋರಿಯಕಾಯಿ

೧೬೩. ಗೋರಿಯಕಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪಿತ್ತಕಾರಿಯಾದುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರುಚಿ ಕರವಾದುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚು ವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಂಜು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿಯಕಾಯಿಯೂ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡೂ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ

೨೬೪. ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಯ ಕಾಯಿಯು ಅವರೆಯ ಜಾತಿಗೇ ಸೇರಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣಗಳೆಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಶೈತ್ಯಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಕಫ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಕವೂ, ದಾಹನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

೨೬೫. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ವಾತರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎರೆಯುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುವುದಾಗಲೀ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿಧೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗಂತೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಗಡ್ಡೆಯೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಗೆಣಸಾದರೂ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇವರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಲುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಭಾಗವು ಸಿಪ್ಪೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪರೆಯಂತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಸುಲಿಯುವಾಗ ಆ ಪರೆಯು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

೨೬೬. ನಲವತ್ತು ತೊಲ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ೨॥ ಪಾವು ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೬೭. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸುಟ್ಟು ಗಾಯ್ಕಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕೂಡಲೇ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು. ಲೇಪವು ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸುಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಸೇರುವು

ದಾದರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಲೇಪನ ದಿಂದ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿ ರುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

೨೬೮. ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೂ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಕೃತ್ರಿಮ ವಾಗಿರಬಾರದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೯. ಒಂದು ತೊಲ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡವನ್ನು ಎರಡು ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉರಿ, ಊತಗಳು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಸೋಡವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾದರೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೭೦. ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೭೧. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅಪಾಯ ವುಂಟಾದರೆ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟ ಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇನಾದರೂ ಎದ್ದರೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨೭೨. ನೂರುಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚ ಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದರಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟ ಹುಣಿಸೆಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಕಾಚು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಿಂದೂರ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು

ನೂರುಸಲ ತೊಳೆದಿರುವ ಆ ೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಮುಲಾಮು ಸುಮಾರು ನೂರುಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಸುಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ವೇದ ನೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೊಬ್ಬೆ ಗಳಾದಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಅವು ಒಡೆದುಹೋಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಒಡೆದಮೇಲಾದರೂ ಇವನ್ನು ಹಚ್ಚು ವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ? ಹಚ್ಚಿದಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಗಾಯವೇ ಆಗಲಿ ಈ ಮುಲಾ ಮಿನಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨೭೩. ಆಲೂಗಡೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಇಸಬು ಆಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೇಲೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಬೇಕು ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟ ಬೇಕು. ಈ ಲೇಪನದಿಂದ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಎಣಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ ಮತ್ತು ಎಗ್ಜಿಮಾ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗು ತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಇವನ್ನು ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗವು ಬಹಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಆತುರಪಡಬಾರದು.

ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ

೨೭೪ ಗಡ್ಡೆಯಜಾತಿಯ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದಶಾಕಗಳು ಅನೇಕ ವಾಗಿವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೂರಣವು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡು ತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕುವಾಗಿವೆ. ಈ ಗಡ್ಡೆಯು ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕವೂ, ವಾಯುನಾಶಕವೂ ಆಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತ

ಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಸರ್ವೇಷಾಂ ಕಂದಶಾಕಾನಾಂ ಸೂರಣಃ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಚ್ಯತೇ" ಎಂದು ಗಡ್ಡೆಯ ರೂಪದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರಣಕಂದವನ್ನು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದನ್ನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ "ಅರ್ಶೋಘ್ನ" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಈ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಅಥವಾ ನವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಗೆಣಸು, ಆಲು ಮುಂತಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರೆದು ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ವಾಯುವಿಕಾರದ ನೋವು, ಎಲ್ಲಾವಿಧ ಮೇಹವಾಯುವಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೭೫. ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಒಣಗಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುಲ್ಮ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಊತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿಕಾರ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಸ್ಥೂಲತೆ, ವಾತರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳಿ ಗುಣಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ಬಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ.

೨೭೬. ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಚೇಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅವುಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗುವುವು.

೨೭೭. ಒಣಗಿದ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧೬ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನಚೂರ್ಣ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನುಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ೧೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಅದು ಆರಿದನಂತರ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೩೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಿಧ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೭೮. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉದರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೨೭೯. ಒಣಗಿದ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧೬ ತೊಲ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ ೧೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೬ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಮೂರೂ ಸೇರಿ ೮ ತೊಲ (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು) ಮೋಡಿ ೪ ತೊಲ, ತಾಳೀಸ್ ಪತ್ರೆ ೪ ತೊಲ, ಕೆಂಪುಚಂದನ ೮ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ೪ ತೊಲ ಅತಿಮಧುರ ೮ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾವುಗಳು, ಶ್ಲೀಪದ (ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಲು) ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಪ್ರಮೇಹ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ

ನಾಶವಾಗುವುವು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಂತೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಔಷಧವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖವರ್ಧಕವೂ ಆದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ "ಬೃಹತ್ ಸೂರಣಮೋದಕ"ವು ರಕ್ತವು ಬೀಳದೆ ಕೇವಲ ಮೊಳಕೆಗಳಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂಲರೋಗಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿದೆ ಆದರೂ ರಕ್ತಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ

೨೮೦. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರೆಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜನಗಳು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆರಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆಯು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ "ನ ಪಲಾಂಡುಂ ಭಕ್ಷಯೇತ್" ಎಂದು ವೈದಿಕ ವಾಕ್ಯವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ತಾಮಸ ಗುಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕರ ಧರ್ಮದೃಷ್ಟಿಯು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ ! ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಹೀಗೆ ಒಪ್ಪದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರಚಾರ ದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಿಕಾ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೋಟಿಪಾಲು ನಿಷೇಧವೆಂದೆನಿ ಸಿರುವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಬರುವ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಮಿಶ್ರಿತ ಗಳಾಗಿರುವ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಕುಡಿ ಯುವ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜನಗಳು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ

ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವರು! ಆದುದರಿಂದ ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಂತಹ ಅಕಾರ್ಯವಾಗಲೀ ಅನುಚಿತವಾಗಲೀ ಆಗಲಾರದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ರಸವು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾತರೋಗ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಈ ರಸವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿರುವೆಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಸ್ನಾಯು (Nerves) ಮಂಡಲದ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨೮೧. ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಸೀಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೨೮೨. ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಬಿಡಬೇಕು.

೨೮೩. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ಚಮತ್ಕಾರವಾದ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಹುಳಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಭೇದಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ. ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ತಗುಲವುದಿಲ್ಲ.

೨೮೪. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಸೋಂಪು, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಧನಿಯಾ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಲರಾ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಊರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ

ಕಾಲರಾ ತಗಲಿದಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೮೫. ಅಫೀಮು, ಜಾಕಾಯಿ, ಲವಂಗ, ಕೇಸರಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಈ ಐದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವ ವರೆಗೂ ಗಂಟೆಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಾಲರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಡವರಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಪುಣ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಚೂರು ಮಂಜಿನಗಡ್ಡೆ

ಯನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಔಷಧವು ಎಂದಿಗೂ ಖಂಡಿತ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೮೬. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಎಲೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೮೭. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೮೮. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೨೮೯. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರುಮಾಡಿ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಚೂರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೯೦. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೯೧. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಡವರಿಗೆ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಟಾಣಿಕ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು

೨೯೨. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಶಿನ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ಬೇಗನೆ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ.

೨೯೩. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಹಸಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಲೋಳಿಸರದ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಪಾವು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೂಳಿಟ್ಟದ್ದು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ೧೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೨೧ ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸ (ದಮ್ಮು) ರೋಗವು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯುನಾನಿ ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕರ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

೨೯೪. ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಪ್ಪೆಯ ಬೀಜ, ೪ ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಲೆನೋವು ಬಲಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಎಡಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ತಲೆನೋವು ಎಡಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಬಲಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅರ್ಧ ತಲೆಯ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೯೫. ಶೀತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಕುಟ್ಟಿದ ಸಾಸಿವೆ ೨ ತೊಲ, ಈವೆರಡನ್ನೂ ೧೦ ತೊಲ ಅಗಸೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವು ಇಂಗಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಫವು ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨೯೬. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವು ದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಕಿವಿ ಸೋರು ವುದು ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೨೯೭. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಗಂಟು ೧ (ತಳದಲ್ಲಿ ಗುಂಜು ಗುಂಜಾಗಿರುವ ಭಾಗ), ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತಳಭಾಗದ ಗಂಟು ೧, ಕಾಲುತೊಲ ಸಾಬೂನು, ಕರಿಯುಗೇರು ೧, ಸಾಸಿವೆ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ

ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಾರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨೯೮. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗವು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೯೯. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ೧೪ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಿಚ್ಚಡಿ ಮುಂತಾದ ಮೆತ್ತ ಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೩೦೦. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೩೦೧. ೪೦ ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹಣತೆ ಯಂತಹ ಬಟ್ಟಲಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅದರಮೇಲೆ ೨೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದೀಪವನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿರಿ, ಆ ದೀಪದ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಹಾಕಿರಿ, ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಹೂವು (ಪರೆ) ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಶಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ನನ್ನ ಸಹಾ ಧ್ಯಾಯಿಗಳೊಬ್ಬರು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೩೦೨. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ತೊಲ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ, ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿರಾಶರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರ ಜೀವನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಮತ್ತೆ ಬೆಳಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ವರ್ತ ಮಾನ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಬಲವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳ ವಿಜ್ಞಾಪನೆ ಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ತೆತ್ತು ತೆತ್ತು ಸಾಕಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈಯ್ಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕುಳಿತಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನರು ನಿರಾಶರಾಗದೆ ಮೊದಲು ೪೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇಲದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವೀರ್ಯ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ೪೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನಾಗಲಿ ಹುಣಸೆ ಬೀಜದ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಇಮ್ಮಡಿಯಾದ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳೇ ಗುಣಕಾರಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಮೋಸ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಬೆಲೆಯ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

೩೦೩. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗ ಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ

ವಿವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳ ಔದಾಸೀನ್ಯದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ವಿದೇಶೀಯರು ಈ ನಮ್ಮ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈಗ ನಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವರು! ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳು ಜನಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಜನಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಾದಕರವಾದುದೆಂದು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ—"ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೧೦೮೨ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ೫೬ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೇ ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದುವು; ಮೊದಲನೆಯದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎರಡನೆಯದು ಪಾದರಸ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ಎಂಬ ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸಮಸ್ತ ಗುಣವೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೃಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಯದ ಕೀಟಾಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತೈಲವು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ತೈಲವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ "ಆಕ್ಸಿಜನ್" ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ, "ಸಲ್ಫ್ಯುರಿಕ್ ಆಸಿಡ್" ಎಂಬ ಆಮ್ಲ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮವು ಬೇಗ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದ ಅತಿಗಂಭೀರ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಇದು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವನ್ನು ತೋರಿಸಿರುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಷಯದ ಕೃಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ, ಎಲುಬು, ಗಂಟುಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ".

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿಂಚಿನ್ ಎಂಬುವರು ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ—

"ಒಬ್ಬ ಯುವಕನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದನು. ಅವನ ಕಾಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಪೂರ್ಣರೀತಿಯಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದಿತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಕಾಲನ್ನೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟೆನು. ರೋಗಿಗೆ ನನ್ನ ಈ ಸಲಹೆಯು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದನು. ಅನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಆ ರೋಗಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಅವನು ಈರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದನು: "ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನುಷ್ಯನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ, ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು." ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಆಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ತಿರುಗಿತು. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾನಾರೀತಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದೆನು."

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥವು ಗೃಹಸ್ಥರ ಆರೋಗ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಬಡವರೂ ಬಲ್ಲಿದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಜನಗಳು ಅಮೇರಿಕಾ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲಸಿದರಾದ ಕಾರಣ ಈ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಆ ಜನಗಳು ನಾನಾರೀತಿಯಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದ ಅರವತ್ತು ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹನಿಗಳಷ್ಟು "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ತತ್ವವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಇತರ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ವ್ಯಾಪಿಸಲಾರದು. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ನೋಡಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆಯು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಸವಾಹಿನೀ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಈ ತತ್ವವು ರಕ್ತ, ರಸಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯು, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಎಲುಬು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕ್ಷಯದ ಜಂತುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶ ಹೊಂದಿ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನು ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ—"ಆ ಹುಡುಗನ ಕೈ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ ಕೈಯ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ಅವನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದುವು. ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಿತು. ಆ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಾಕಾಯಿತು. ಆಗ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಮಹತ್ವವು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಒಂದು ಇಲಕನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಆ ಕೊಳೆತಿರುವ ಕೈಯಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದೆನು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಂದುವರೆ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವುಂಟಾಯಿತು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯಿಂದ ಗಾಯ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾನು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದೆನು. ಕೊಬ್ಬು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವೈಸಲೀನ್, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ".

ಹಿಂದೆ ಕಳೆದ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಹೋದಯನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಪಟಕದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ವಾತರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹು ಅದ್ಭುತವಾದ ಗುಣ ವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

೩೦೪. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೦೫. ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಕರಿಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದಮೇಲೆ ಅರಳುಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ, ಕೀಲುವಾಯು, ಮುಂತಾದ ವಾತರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೦೬. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೨೦ ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ೨೦ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೬ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಎರಡು ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣುಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆಯ ಒಲೆ ಅಥವ ನೀರೊಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ

ಬಿಡಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಅಡಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿ. ೧೫ ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳೂ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಎಂತಹ ನೋವಾದರೂ ಗುಣವಾಗುವುದು. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೩೦೭. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆದಿರುವ ವಾಯುವು (ಲಕ್ವಾ) ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೦೮. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುದ್ಧ ಗಂಧಕ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಮತ್ತು ಹಿಂಗು ಒಂದು ತೊಲ, ಈ ಎಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾಲನಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗವು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕಾಲು ಕಾಲುಗಂಟೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ರೋಗವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ|| ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ನೂರಾರು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

ದಯಾಳುಗಳಾದ ಮಹಾನುಭಾವರು ಇಂತಹ ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುವುದು ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಗಂಧಕವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಂಧಕವನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಧಕ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಳು ಸಲ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಸಾರಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿದರೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ನೂರು ಸಲ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರಂತೂ ಆ ಗಂಧಕದ ಗುಣವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ದಿವ್ಯವಾದ ರಸಾಯನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ನಾನಾರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗಂಧಕದ ವಾಸನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ, ರಕ್ತದ ವಿಕಾರಕ್ಕೂ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯದವರಿಗೂ, ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿರುವ ಗಂಧಕವು ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗುರುಗಂಜಿಯಿಂದ ಎಂಟು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದ ವರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರಸಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ವರ್ಣನೆಯು ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಪಾನ ಭೇದದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರು ಮೂರು ಸಲವೋ ಅಥವಾ ಏಳು ಸಲವೋ

ಗಂಧಕವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ "ಕಾಲರಾಂತಕ" ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಆರಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಏಳು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂಗನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಗಂಧಕ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಂಜೀವನದಂತೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಲ್ಲ.

೩೮೯. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೧ ತೊಲ, ಕರಿ ಎಳ್ಳು ೩ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

೩೯೦. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಎರಡು ತೊಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲುವಾಯುವಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೧೧. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದೆಲಗ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ), ಸೈಂಧಲವಣ, ಚಿತ್ರ ಮೂಲದ ಬೇರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಲಗ, ಚಿತ್ರಮೂಲಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂದಲುದುರಿ ಹೋಗಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೩೧೨. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಕಿವಿಯ ನೋವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೩೧೩. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರುಮಾಡಿ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಚೂರುಗಳು ಸುಟ್ಟು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕಿವುಡುತನವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩೧೪. ಹಸಿಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸವು ೬ ತೊಲ ಇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ೬ ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ೪॥ ತೊಲ ಬೆಲ್ಲ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಇವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಖೀರಿನಂತೆ ಆದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ಆ ಖೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆರು ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದ ವೇಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಪರೀಕ್ಷಿಸ ತಕ್ಕವರು ಇದನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಆರು ತೊಲ ರಸವನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗುಣವು ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೩೧೫. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಹಿಷಾಕ್ಷಿಗುಗ್ಗಳ, ಬೇವಿನ ಬೀಜ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ

ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೩೧೬. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜಡೆಹತ್ತಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಈ ಮೂರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುವುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೧೭. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೪೦ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ೪ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಖೋವೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಖೋವೆಯನ್ನು ೪೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಆರಿದಮೇಲೆ ೮೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಲಕ್ವಾ ರೋಗದವರಿಗಂತೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಂಗಿ

೩೧೮. ಮೂಲಂಗಿಯು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದಿಂದ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆನೆಯ ದಂತದ ಆಕಾರವುಳ್ಳ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗಡೆ ಬೆಂಡಿನಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮೂಲಂಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಇದು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೂಗಿನ ರೋಗ, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯು ಒಣಗಿಹೋಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವು ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬೀಜವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕರಜಸ್ಸಿನ ತಡೆಯನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

೩೯. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ರಸವತ್ತು (ರಸಾಂಜನ) ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಂಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟದ್ದ ನೀರನ್ನೇ ಮರುದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆಗಳ ಔಷಧಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

೪೦. ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸೂರಣಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ಐದು ತೊಲ ಮತ್ತು ರಸವತ್ತು ಐದು ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರೆಯ ಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದನಂತರ ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಬೀಳದೆ ಕೇವಲ ಮೊಳೆಗಳಿಂದಲೇ ಬಾಧಿಸು ತ್ತಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೧. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹತ್ತು ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೪೨. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜಲಂಧರ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ

ಮೇಲೆ—ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಗೋಮೂತ್ರ ಇವೆರಡ ರೊಡನೆ ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಎಕ್ಕದಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ, ದೇವದಾರು, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗ ಗಳಿಂದ ಜಲಂಧರ ರೋಗವು ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೩೨೩. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೩ ಭಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೧ ಭಾಗ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದುಂಟಾದ ಕಿವಿನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೨೪. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ, ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೨೫. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿ ಸುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೨೬. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಹರತಾಳ, ದೇವದಾರು, ಮರ ದರಶಿನ, ಬೇವಿನಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೨೭. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಗು, ಅರಶಿನ, ಬಾವಂಚಿಬೀಜ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮರ ದರಶಿನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಗೋ ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ತದ್ದು, ತೊನ್ನು, ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮೂಲ ವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವುವು.

೩೨೮. ಬಾವಂಚಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೨೯. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜ, ಮೆಂತ್ಯ, ಈ ಮೂರನ್ನು ೫-೫ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೩೦. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬಿಳಿಯ ಸಾಸಿವೆ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಕೊಳೆಯು ತ್ತಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಲೇಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೊಳೆತಿರುವ ಭಾಗವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

೩೩೧. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗೋಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ಮುಂತಾ ದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೩೨. ಒಣಗಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು, ಸಣ್ಣಶಂಖ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಗಲಗಂಡವು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೂ ಈ ಲೇಪವು ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೩೩. ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣ ಮೂಲಂಗಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೩೩೪. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವುದು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಚೇಳುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರೊಳಗಾಗಿ, ಕಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರಾಣಹಿಂಸೆ ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎಷ್ಟೋಸಲ ಒದಗು ತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಗವು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭಗಳಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವು ದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕುಟುಂ ಬಿಯೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

೩೩೫. ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿ ಯನ್ನು ಚೇಳಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಚೇಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಚೇಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಹ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೇಳಿನ ಬಿಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಚೇಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನೂ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನತಕ್ಕವರಿಗೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷದಿಂದ ಬಹುಶಃ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೩೩೬. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೩೭. ನವಾಸಾಗರ, ಬೆಳಗಾರ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಿಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕಾರುಸಲ

ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೩೮. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

೩೩೯. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅನಂತರ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅರೆದಿರುವ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ಒಂದು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೪೦. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶವಿರುವಾಗ ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ತೊಂದರೆಯು ತಪ್ಪುವುದು.

೩೪೧. ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೪೨. ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಪಟಕವನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ, ಯಾರಾದರೂ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಚೂರ್ಣದ ಒಂದು ಚುಟಿಕೆಯನ್ನು ೧ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ೪-೪ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದವರು

ನಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಔಷಧ.

೩೪೩. ಆಡಿನ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಈ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜೇನು, ಸುಣ್ಣ, ಈರುಳ್ಳಿರಸ, ನೀರು, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಿಕ್ಕೆಯ ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಪಾಠಕ ಮಹಾಶಯರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕಾರವು ಮತ್ತಾವದಿದೆ? ಇತರರ ದುಃಖವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಮಹೋಪಕಾರವೆಂದು ಹೆಸರಲ್ಲವೆ? ಇಂತಹ ಮಹೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ಇಲ್ಲ. ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಪುಣ್ಯವು ಲಭಿಸುವಂತಹ ಸುಯೋಗವನ್ನು ವಿವೇಕಿಗಳಾದವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೩೪೪. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು, ಮೂರು ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವೂ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದವರು ನಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೪೫. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರೊಳಗಾಗಿಯೇ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ೮-೧೦ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವೆನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ

ಹತ್ತೆಂಟು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥ ವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಪಾಠಕ ಮಹೋದಯರು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ಸಲ ತರಿಸಿದ ಮೂಲಿ ಕೆಯು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಕೆಡಲಾರದು. ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡಜನಗಳಂತೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩೪೬. ಭಾನುವಾರದ ದಿನ ಅಗೆದು ತಂದಿರುವ ಜಡೆಹತ್ತಿಯ ಬೇರನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ರಜಾ ದಿನವಾಗಿರುವ ಭಾನುವಾರ ದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಹೋಗಿ ತಂದು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಪುಣ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ! ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರಮಾಡಬೇಕು.

೩೪೭. ಹಿಂಗು, ಹರತಾಳ ಮತ್ತು ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಈ ಮೂರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಈ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ದುಃಖಿತ ನಾದ ಆ ಬಡಪಾಯಿಯು ದುಃಖಮುಕ್ತನಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾರದಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚಲೂಬಹುದು.

೩೪೮. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೂಗಟಿ ಕಾಯಿ (ಇವನ್ನು ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ನೊರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.) ಯನ್ನು ತಂದು ಮನೆ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಯನ್ನು ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಿ.

ಅದರ ಜತೆಗೆ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಸುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನೇ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಚೂರ್ಣದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಬೀಡಿ ಸೇದುವಂತೆ ಸೇದಲೂಬಹುದು. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿದರಂತೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಯಾದರೂ ಮೂಗಿಗೆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

೩೪೯. ನವಾಸಾಗರ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರ ಮೂಗಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನವಾಸಾಗರ ಸುಣ್ಣಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ "ಎಮೋನಿಯಾ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬಹುದೂರದಿಂದ ಬರತಕ್ಕುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಗೌರವವಿದೆ! ನಮ್ಮ ಎಮೋನಿಯಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ! ಅಂಗಡಿಯ ಎಮೋನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಿದೆ. ಅದು ಬಿರುಟಿನಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯೂ ಹಾರಿಹೋಗದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೂರೇ ಕಾಸಿನ ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಿ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿಬಿಡಿ. ಇದರಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಣವು ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಒದಗಿದಾಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ಎಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ; ಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ದುಃಖದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದವರಿಗೆ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ ; ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಬಾರದು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಭೂತವು ಹಿಡಿದು ಅದು ನೂರಾರು ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಜಗ್ಗದಿರುವಾಗ, ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಆ ಭೂತಾಕ್ರಾಂತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಮೂವರಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಭಂಡಾರದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸಲ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೂ ಒಂದುಸಲ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ. ಯಾರಿಗೂ ಮಣಿಯದಿದ್ದ ಆ ಭೂತವು ನಿಮಗೆ ಶರಣಾಗತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿನೋದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಒದಗಿದ್ದುವು. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಸಫಲತೆಯೇ ದೊರೆಯಿತು. ಪಾಠಕರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೩೫೦. ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೫೧. ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣಗಳೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಸಲದ ಉಗಳನ್ನು ಉಗಿದುಬಿಡಿ. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಗರಿಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಿಬಿಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಊದುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತಾಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವು ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು

ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ

೩೫೨. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಗಜ್ಜರಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದುದು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾದುದು ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ (Heart) ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವೂ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಇದರ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪ್ರಸವ ಕಾರ್ಯವು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುರಬ್ಬಾ, ಹಲ್ವಾ, ಶರಬತ್ತು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಗಳಿಗೂ ಈ ಬೀಜಗಳೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಮುರಬ್ಬಾ, ಹಲ್ವಾ ಶರಬತ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳನೋವು, ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಶರಬತ್ತಿನಿಂದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಲು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೫೩. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಗುಣಕರವಾದ ಮುರಬ್ಬಾ

ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಆಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೫೪. ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಎಳೆಯು ಬರುವವರೆಗೆ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುವಾಯು) ರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪನ್ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಶರಬತ್ತಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಮೆದಳುಗಳಿಗೆ ಬಲ, ತಂಪುಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೩೫೫. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಂದು ತುರಿದು ೪೦ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಬಿದರುಪ್ಪು (ವಂಶಲೋಚನ) ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ೪೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಪಾಕಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ೨೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ

ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೫೬. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೫೭. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತಂದು ಆ ಎಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರಸದ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಸೀನುಗಳು ಬಂದು ಅರ್ಧ ತಲೆಯನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಯುನಾನೀ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಶಿಯ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರಾದ ಒಬ್ಬ ಹಕೀಮರು ನಾಲ್ಕೆಂಟು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೩೫೮. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

೩೫೯. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಕೊಬರಿಯು ಶೀತಲಗುಣವುಳ್ಳದು, ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಶ್ರಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು ವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರವಾದ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಹೃದಯದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಆರಿಸುವುದು, ನರಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಹೋಗ ಲಾಡಿಸುವುದು. ಒಣಗಿದ ಕೊಬರಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿಯದೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೇಹ

ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎಳನೀರು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವಾದುದು, ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ದಾಹವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಂಗದ ದೋಷವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ಮಾತನಾಡಿ ದಣಿದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕವಿಧ ದೇಹಾಲಸ್ಯದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಬಳಲಿದವರಿಗಂತೂ ಎಳನೀರು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ ಈ ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರು ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕೃಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಬರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದುಂಟಾದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯ ವ್ರಣದವರಿಗೆ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಅದರ ಕೊಬರಿಯು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದುದು. ಇದರ ಪಾಕವು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ೨೦ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೩೬೦. ನಾರಿಕೇಳ ಪಾಕ—ಬಲಿತಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಡೆದು ತುರಿಯಬೇಕು, ಈ ಕೊಬರಿಯ ೮೦ ತೊಲ ತುರಿಯನ್ನು ೮ ಸೇರು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೋವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಖೋವೆಯನ್ನು ೨ ಸೇರು ಹೊಸ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ೧ ಸೇರು ಕಹಿಯಿಲ್ಲದ, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದುಕಡೆ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು.

ಅನಂತರ ೮॥ ಸೇರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮೂರು ಎಳೆಗಳು ಬರುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಖೋವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ, ಇಳಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪರಾತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಬಿಡಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚೂರ್ಣ—ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಲವಂಗ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಜಾಕಾಯಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಕಾಲು ತೊಲ, ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕತಕ್ಕದ್ದು. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಯಾರುಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಶುದ್ಧವೂ ಪುಷ್ಟವೂ ಆಗಿ ಶರೀರವು ಅತಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೬೧. ಹಳೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬರಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ, ಅದನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ, ಬಾವು ಅಥವಾ ಏಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು ಕಡೆಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಗುಣವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

೩೬೨. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅಕ್ಕಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದು ವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಿಟ್ಟದ್ದು, ಅನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅದೇ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ಸೀಳಿ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩೬೩. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಬಂದರೆ, ೨ ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

೩೬೪. ಎಂಟು ತೊಲ ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತು ೧೬ ತೊಲ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಸೇರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂತಿನಿಂದ ಕಡೆಯಿರಿ, ಅನಂತರ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಪಾಕವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ, ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಧನಿಯಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಕೂಡಿಸಿ, ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ೧೬ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಪರಿಣಾಮ ಶೂಲೆ (ಆಹಾರವು ಅರಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು), ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಎದೆ, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತುವುದು, ಹುಳಿತೇಗು ಬರುವುದು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು), ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಪುಂಸತ್ವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ವರ್ಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

೩೬೫. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ, ಬೂದಿಯು ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಆ ತಿಳಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೬೬. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೩೬೭. ತೆಂಗಿನ ಹಸಿಯ ಮಟ್ಟೆಯ ನಾರು, (ಇದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟು ಅಥವಾ ನಾರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು) ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವಿರುವುದು), ದೊಡ್ಡ (ಕಾಡು) ಏಲಕ್ಕಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ

ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೩೬೮. ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕೂಡಲೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು.

೩೬೯. ಮಾನವರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಭರತಖಂಡದ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನದ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಮಾನವ ಜಾತಿಗೇ ಆದರ್ಶಭೂತರಾದರು. ಅವರ ವಿಚಾರ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಉಪದೇಶವು ಇಂದಿಗೂ ಅಚ್ಚಳಿಯದಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಗತಿಯಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶುಷ್ಕಯುಕ್ತಿವಾದವೆಂಬ ಹೊದಿಕೆಯು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಉಪದೇಶವು ನಮ್ಮಗಳ ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂತಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಅವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು (ಮೆದಳು) ನಿಖಿಲ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ವೇದ, ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರ. ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಆ ತಪಸ್ವಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಶೋಕ, ಭಯ, ರೋಗಗಳ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವಾಗಿದ್ದಿತು. ಫಲಾಹಾರಿಗಳಾದ ಆ ಮಹಾತ್ಮರು ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಅವರ ಸಂಯಮವೂ ಅವರ ನಿರ್ಮಲ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅವರ ಉಜ್ಜ್ವಲ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೂ ಎಲ್ಲವೂ

ಆದರ್ಶಭೂತಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪವಿತ್ರಮಯವಾದ ಆ ಕಾಲವನ್ನೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವನ್ನೂ ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ರೋಮಾಂಚನವಾಗದಿರದು! ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿಕ್ರಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಮಿರುಮಿರುಗುವ ನವೀನ ಸಭ್ಯತೆಯು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತೋ ಹಾಗೆ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯೂ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಡಂಬರವೂ ತಲೆದೋರಿ ಅದು ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಿತು. ಜನಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಭೋಗಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ವಿಷಯೈಕಲೋಲುಪರಾದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಕಡೆಗೇನಾಯಿತು? ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ, ಶೋಕ, ದುರಾಶೆ, ಮೋಸ, ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾದ ಜನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಪಟುಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಹಸಿಯ ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಕುದುರೆ, ಎತ್ತು, ಕತ್ತೆ, ಮುಂತಾದ ಪರಿಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಸಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ನಿರೋಗ ಮತ್ತು ದೃಢಶರೀರದಿಂದ ಜನಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಮನಗಂಡ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ವೇದನೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಭಯಂಕರವಾದುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಆ ವೇದನೆಯು ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಇದೊಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯಜಾತಿಯು ಪಶುಜಾತಿಗಿಂತ ಕೀಳಾದುದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಪಶುಗಳು ಎಲ್ಲಂದರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳುಗಳನ್ನು ಹಡೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಸ್ತ್ರೀಯಾದರೋ! ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಸವವೇದನೆಯು

ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಸಹ್ಯವಾದ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಕಡೆಗೆ ಜೀವಿತ ಸಂತಾನದ ಮುಖಾವ ಲೋಕನದಿಂದ ವಂಚಿತರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಮಾನವರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ವಾಭಾ ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಪಶುಗಳೇ ಸಾವಿರಪಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ತಿನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ರಾಕ್ಷಸೀ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಘಾತಕವೂ, ವಿಷಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀ ನರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಿ ಲೋಕೋಪ ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರಪಂಡಿತರು ಬಹುಕಾಲ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು! ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಸೌಮ್ಯಜೀವನದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು; ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ; ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಭಾರತೀಯರ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಎಲ್ಲಿನ ವರೆಗೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವುವೋ ಅಲ್ಲಿನ ವರೆಗೇ ಜಗತ್ತಿನ ಆಶೆ!" ಎಂಬುದೇ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾ ನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸುಮರ್ಥಿಸಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸತಕ್ಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ವೇದನೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ

ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗೂಢ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇಕೆ ! ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಸಹ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ವಾಚಕರು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ತಿಳಿಯದೆ ಮಿತಿಮಿರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇರಿನಂತೆ ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಕಾಬೂಲ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸೇರಿನ ವರೆಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಅಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ.

ಯಾರು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭೋಜನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ; ಯಾರು ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ರಕ್ತದಿಂದುದಯಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ತೇಜೋಹೀನರಾಗಿ ಜೀವದ ಹೆಣದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವರೋ; ಅವರಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯಜನಕವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಶಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಣೆಗೆ ಒಂದು ಪೌಂಡು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅವರ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಆಹಾರವನ್ನೂ

ಬಿಟ್ಟು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೃಷ್ಟಪುಷ್ಟರಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಷಯುವನ್ನು ಆ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಹಳ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವೆಂದೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುವಾಯು) ರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಒಬ್ಬ ಲಂಡನ್ನಿನ ಡಾಕ್ಟರರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸೇವು, ಮರಸೇವು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ವಿಖ್ಯಾತ ಪಂಡಿತನು "ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಸಿನ ಕ್ಷಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಕೀಲುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಇತರವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕ್ಷಾರವು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಚರ್ಮರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಾದ ಒಬ್ಬ ಯೂರೋಪಿನ ಡಾಕ್ಟರನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಂದು ವಿದೇಶದ ಉಚ್ಚಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಬಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸುಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು "ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ "ಫ್ರೂಟ್‌ಸಾಲ್ಟ್" ಮುಂತಾದ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹುಚ್ಚನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಮತ್ತಾವ ಔಷಧದಿಂದಲೂ

ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುವುದು ದುಡ್ಡಿನ ಅಪವ್ಯಯ ವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ಷಾರವು ಲವಣ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹೊಂದಲಾರವು. ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು ಹಣ್ಣುಗಳ ತತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲವೆಂಬುದು ಖಂಡಿತವಾದ ಮಾತು. ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೃಢನಂಬಿಗೆಯು ಜನಗಳಿಗೆ ಇರುವುದೋ ಆ ನಂಬಿಗೆಯು ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಂದ ಕೊಡ ಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿದೆ. ದಯಾಮಯನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಶರೀರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿರು ತ್ತಾನೆ. ಶರೀರಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು ಮತ್ತಾವ ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಾವ ಪದಾ ರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಈ ಮರ್ಮವನ್ನು ವಿವೇಕಿಗಳಾದವರು ವಿವೇಚಿಸಿ ತಾವು ಮೇಧಾವಿಗಳೂ, ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಪಶುಗಳಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣ ದೋಷಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು

೩೭೦. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ರುಚಿಕರ, ವಾಯು ನಾಶಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮಲ ವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಪ್ರಮೇಹ ನಾಶಕ, ಶರೀರದ ವರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ರಣ, ಕಫ, ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು. ಚಾಕಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಂದಲೇ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ಸೇವಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಹಗುರವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಶೀತಲವೂ, ವಾತಪಿತ್ತ ನಾಶಕವೂ, ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯದಿರುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಾಕಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ, ಬಲವರ್ಧನವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಬಲದಾಯಕ, ವಾತನಾಶಕ, ಭೇದಿಕರ, ಕಫವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ರುಚಿಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ಬಲವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಧಾತುಗತ(ಒಳ) ಜ್ವರ ದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವು ದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ನೇತ್ರ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಿರುವುವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲಿ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಯಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯು ಒಗರು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಅಪಕ್ವವಾದ ಮಾವು ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ

ಶರೀರವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಸಿಗಿಡದ ಹಣ್ಣು ಗಳೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಮಧುರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವರ್ಣಿಸದಿರತಕ್ಕ ಕವಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಪಲ್ಲವವು ಭಾವುಕರಾದ ಕವಿಗಳ ಭಾವವನ್ನು ಭವ್ಯಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ಅವಯವಗಳೂ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪ ಯುಕ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, "ಗೈಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಸಾಇಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಟಾರ್ಟರಿಕ್ ಆಸಿಡ್; ಮಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್" ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಆಸಿಡ್ಡು ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

೩೭೧. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಳತೆ ೪ ಸೇರು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೨ ಪೌಂಡು, ತುಪ್ಪ ೨೦ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೧೦ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನಚೂರ್ಣ ೫ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೨॥ ತೊಲ, ನೀರು ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಡ್ಡಿ ಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರಸವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯಬೀಜ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಲವಂಗ ಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರ, ದಾಲಚೀನಿ, ಕರಿಯಜೀರಿಗೆ(ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ), ಮೋಡಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಮೇಲಿನ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ೧೨ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ "ಆಮ್ರಪಾಕವು" ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರ ಹಣಿ, ಕ್ಷಯ, ದಮ್ಮು, ಅರೋಚಕ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಪುಂಸತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ

ಈ ಪಾಕವು ಸಂಜೀವನದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗಿರುವ ಜನಗಳು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು, ಬಾಲಕರು, ತರುಣರು, ಮುದುಕರು, ಎಲ್ಲರೂ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಸಾರ ವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಹಳ ದೃಢವಾಗಿ ಬಲವರ್ಣಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೭೨. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಬಿಲ್ವಫಲದ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳು ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೭೩. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೭೪. ಮಾವಿನ ಹಳೆಯ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ, ಬಿಲ್ವದತಿರುಳು, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ದಿನ ಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅತಿಸಾರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೭೫. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೭೬. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕೊಡಸಿಗೆಚಕ್ಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅರುಚಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ, ಜ್ವರ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ

೩೭೭. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಅತಿಬಜೆ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ, ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ೩೬ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲುತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರದೊಡನೆ ಬಂದಿರುವ ಭೇದಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೭೮. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವು ಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೭೯. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೃಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವು ದಲ್ಲದೆ ನವೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೮೦. ಮಾವಿನ ಎಳೆಯ ಹೀಚುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೮೧. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಜಡೆಹತ್ತಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ತಿರುಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಮಿಗಳು ಸೇರಿರುವುದು, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೮೨. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಇಪ್ಪೆಯ ಎಲೆ, ಆಲದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಉಂಡೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಯ

ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸ ಬೇಕು. ನೀರು ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೮೩. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಇವೆರ ಡನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ೧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೮೪. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೂರುಗದ ಎಲೆ, ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅತಿ ಸಾರಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೩೮೫. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜದ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೮೬. ಮಾವಿನ ಚಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಇವೆರ ಡನ್ನೂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧದಂತೆ ಅರೆದು ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚುವು ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೮೭. ಆಮುಚೂರು (ಮಾವಿನ ಕಾಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಒಣಗಿ ಸಿಟ್ಟಿರುವುದು), ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳು

ಜಾಲಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಕಾಯಿಯಷ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿದು ಉರಿ ಚಳುಕುಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೩೮೮. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಮಾವಿನ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ತಂಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೮೯. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯ ಎರಡು ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಶೋಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿದನಂತರ, ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ೧ ಪಾವು ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಸುಣ್ಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ತಡಮಾಡಕೂಡದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ ಮೇಹಜಾಡ್ಯವು (ಮೂತ್ರದ್ವಾರದೊಳಗಿನ ವ್ರಣವು) ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೦. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ ಮತ್ತು ಚಂಡುಹೂವಿನ ರೇಕುಗಳು ೧೫ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹೂವಿನ ರೇಕುಗಳು ಕರಗಿ ಹೋದನಂತರ ಇಳಿಸಿ, ಒಂಮು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೂವು ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದಪಡಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೧. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ ಅಥವ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು ೨ತೊಲ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ೨ತೊಲ, ತಾರೆಕಾಯಿ೧ತೊಲ, ಕಬ್ಬಿಣದ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಪುಡಿ ೧ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಇನ್ನಾವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಬ್ಬಿಣದ ಗಡಾರಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ

ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಮರುದಿನದಿಂದ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರು ವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇವುಹಣ್ಣು

೩೯೨. ಸೇವುಹಣ್ಣು ಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ ರಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದು, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಕ, ಶೀತಲ, ರುಚಿಕರ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ತಲೆನೋವು, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿರುವ ಅನೇಕವಿಧ ಔಷಧಗಳು ಹೊರಹೊರಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಫಾಸ್ಫರಸ್" ಎಂಬುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನರಗಳಿಗೂ ಮೆದಳಿಗೂ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಈ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ "ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಸ್ತುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಹು ಬೆಲೆಯವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟಿರುವರು. ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ಈ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವವನು ಸಿಗುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ಈ ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತರೇ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ! ಇಂತಹ ಧನಿಗಳು ಆ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ! ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಸನಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶ್ರೀಮಂತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೇವುಹಣ್ಣೊಂದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ..

ಸೇವಿನಲ್ಲಿ "ಫಾಸ್‌ಫರಸ್" ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪರಿಮಾಣ ದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ನರಗಳಿಗೂ ಮೆದಳಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ; ತಲೆನೋವು, ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆಯೇ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವಂತಾಗುವುದು, ಭ್ರಮೆ, ಕಳವಳ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಡುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದರೆ ; ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಎರಡು ಸೇವುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಬನ್ನಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ನರಗಳ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನ ಬಲವು ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿನ ಟೀಯನ್ನಾಗಲಿ, ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿನ ಟೀ

೩೯೩. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೇವನ್ನು ತಂದು ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಬೇಗಬೇಗನೆ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಚೂರು ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನಂತರ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವೆರಡನ್ನೂ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಟ್ಟಿದ್ದು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪಾನೀಯದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಜ್ವರದ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪ, ಕಳವಳ,, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೇವುಹಣ್ಣು ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ರೋಗಕ್ಕಂತೂ ಪರಮೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದಂತಿರುವ "ಮಾಲಿಕ್

ಆಸಿಡ್” (Malice acid) ಎಂಬ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸೇವಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸೇವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ; ಮತ್ತು ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ; (ಈ ರೋಗವು ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಅವರು ದಯವಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸೇವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಜತೆಗೆ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸೇವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಮುಖದಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಶಕ್ತಿಯು ಬಂದು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೆಳ್ಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಶರಣುಹೊಡೆದು ಸೇವಿನ ಮಧುರವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು ನಿಮಗೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ದಯೆಯಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ರೋಗದಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ರೋಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಕಷ್ಟವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ನೂರಕ್ಕೆ ೮೦ ಜನಗಳಿಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ಯಾವಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುವುದೋ ಆಗ ಮುಖವು ಬಿಳುಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರವು

ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಕಾಂತಿರಹಿತವಾಗಿ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆದು, ಭಯಂಕರ ಮತ್ತು ಅಸಾಧ್ಯರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುವರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಕೂಡಲೇ ಸೇವಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸೇವು ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರ ಗಳಿಗೆ ಸಂಜೀವನದಂತಿದೆ. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಎರಡೆರಡು ಸೇವು ಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಸೇವಿನ ಟೀಯನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು

೩೯೮. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಒಗರು ರಸಗಳುಳ್ಳುದು, ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ವಾತನಾಶಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ವಿಶೇಷ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತ ವಾತಗಳನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೯೯. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧಸೇರು ರಸದಲ್ಲಿ ೨॥ ಸೇರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಒಂದು ಎಳೆಯ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಬಿದರುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯಬೀಜ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಸಕ್ಕರೆ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು), ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರಳು, ಪುದೀನಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಶುಂಠಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ತಂದು ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಈ "ದಾಡಿಮಾವ ಲೇಹ"ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೯೬. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಪುದೀನಾಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸ ೧ ಪಾವು, ಮಾದವಾಳದ ಹಣ್ಣು ದೊರೆತರೆ ಅದರ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು. ಈ ರಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಳತೆ ಒಂದು ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ತೂಕದ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಎಳೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಷರಬತ್ತನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೩೯೭. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಾಲು ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ತಾರೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೮. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೯. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗರು, ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೦೦. ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ ೮ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧೨ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೧ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೧ ತೊಲ, ಎಲ್ಲ ವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿನ್ನುವು ದರಿಂದ ಅರೋಚಕವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೀನಸ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು ಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೦೧. ಎಂಟು ತೊಲ ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿಯ

ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಅರುಚಿಯು ನಾಶವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೪೦೨. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಬೂರಗದ ಎಲೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಸೌಂಪು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಸುಟ್ಟು ಕರಕಾಗಿರುವ ಗಸಗಸೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾರಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦೩. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹಸಿಸಿಪ್ಪೆ ೧ತೊಲ ಮತ್ತು ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬೀಜ ೧ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೧೬ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೨ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೦೪. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು, ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ೩-೪ ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೦೫. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವು, ಗರಿಕೆ, ಹಸಿ ಅರಗು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದಾದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦೬. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ಎಲೆ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಜನವನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಉತ್ತಮ.

೪೦೭. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು, ಕಾಚು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹ ಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೦೮. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦೯. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೩ ತೊಲ, ಕಾಚು ೩ ತೊಲ, ಅತಿ ಮಧುರ ೩ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಲವಂಗ ೩ ತೊಲ, ಬೂರಗದ ಬಂಕೆ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೧೦. ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಸಿಹಿಯಾ ಗಿಯೂ, ಅತಿ ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಮೇಹ, ಶೂಲ, ಕ್ಷಯ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ದಾಹಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಗಂಟಲು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭಾವವು ರಕ್ತದಮೇಲೆ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ,ದೆ. "ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂಎಂಜಾ" ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟ ವಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸ

ಲಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೂ ಸಹ ಯಾರೂ ಧೈರ್ಯಗೆಡದೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇತರವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯವು ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂಎಂಜಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಸಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ "ಕ್ವಿನೈನಿನ" ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಂದುಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಹುದಿನಗಳ ಅಸ್ಥಿಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕಿತ್ತಳೆಯನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶ್ವಾಸರೋಗದ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳ ರೋಗಿಯು ಕಿತ್ತಳೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗದವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಟೀಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚೂರ್ಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೆಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀವು ಮನೆಗೆ ತಂದಾಗ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಾಡದೆ ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಬಿಡಿ, ಅದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ತುರಿ, ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ

ರೋಗಗಳು ಬಂದು ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಳೆಯತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ, ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಎಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತುರಪಡಬೇಡಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ತಪ್ಪದೆ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಂದು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದನಂತರ ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಆ ಕಲೆಗಳಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಲೆಯೂ ಸಹ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಾಶವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷೆ

೪೧೧. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಸಿಹಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತಲವಾದುದು, ಮಲವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಸ್ವರವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಸ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಕ್ಷಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣವಿದೆ. ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿರುವ ರಸಧಾತುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟದೆ ಬಲವು ಕುಂದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಆ ರಸಧಾತುವನ್ನು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅಜೀರ್ಣರೋಗಿಯು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಂತೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹವು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಠಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನುಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹಗುರಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ, ಕ್ಷಯದ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗು ತ್ತಿದ್ದರೆ; ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದು, ಅವಯವಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗ ದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮದಿಂದ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಗುಣವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಯನ್ನು ಅಗಿದು ರಸ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉಗುಳ ಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಬಾಯಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಗಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ; ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ತಲೆಹಾಕು ತ್ತಿದ್ದರೆ; ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ಪಂದನವು (ಹಾರುವಿಕೆ) ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿಯಾದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂ ಧವಾದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕೀಲುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಧಿ ವಾತದ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ ಉತ್ತಮವಾದ ಕಾಬೂಲ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಇದರ ಸಂಗಡ ಕಾಯಿ ಸೊಪ್ಪು ಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದಿತು.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರುಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಸಂಧಿವಾತರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು

ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯೂ, ಸಂಯಮಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಚಟದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕದಲ್ಲ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಅಪೂರ್ವ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೌಖ್ಯ ವುಂಟಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆ ಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಆದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಸ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವಂತಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು.

ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ದೊರೆಯದಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಿಂದ ಟೀಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುಬಹುದು. ಈ ದ್ರವ ವಸ್ತುವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆನಂದವನ್ನೀಯುವಂತಹ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವುಂಟಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಬಹಳ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ; ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗುವ ಬಹುಕಾಲದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ; ಮತ್ತು ಜನ್ಮಾಂತರದ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಜನಗಳು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಸುಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚಿನ ಟಾನಿಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಆಗದಿರುವ ಫಲವು ಈ ಅತಿಸುಲಭ ವಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಹಿಡಿತಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಇದೊಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯತಕ್ಕವರಿಗೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಜೀವನವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೧೨. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀ :—ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಉತ್ತಮವಾದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಯನ್ನು ತಂದು ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಡಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತ ಬಂದಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಎರಡು ಪಾವು ನೀರು ಉಳಿಯುವುದೋ ಆಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

೪೧೩. ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದದ್ರಾಕ್ಷೆ ೩ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ೪-೫ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಶೀತದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೧೪. ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಚಿರಾಯತ ಪರ್ಪಾಟಕ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯಬೀಜ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಮುಡಿವಾಳ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲವಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಅಳತೆ.

೪೧೫. ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಚೋರ, ಮರದರಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಿರಾಯತ,ದೇವದಾರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ,ಬೇವಿನಚಕ್ಕೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ಓಮ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಕಷಾಯ ದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೧೬. ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬೀಜ ವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು; ಆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಳಗೆ ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಬಾಲಚೀನಿಯ ಚೂರ್ಣ, ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ತುಂಬಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ; ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಗರ್‌ಗರ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದೂ ನಿಂತುಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕೆಮ್ಮು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನಿ ನೊಡನೆ ನೆಕ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೧೭. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಎಲೆ ೨ ತೊಲ, ಸೌತೆಯಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ಬಾಲ ಮೆಣಸು ‌। ತೊಲ ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಎರಡು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೧೮. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಮೃದುವಾದ ಎಲೆ ೧೩॥ ತೊಲ, ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ೫ ತೊಲ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ೪ ತೊಲ, ಕರಬೂಜದ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಬೇರು ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ೫ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೨॥ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಶರಬತ್ತಿನಂತೆ ಪಾಕವು ಬಂದನಂತರ ಒಲೆಯ

ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದಕಲ್ಲು. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೮೯. ಎರಡು ತೊಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದಕಲ್ಲು, ಉರಿಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವೆಂದು "ಹಕೀಮ್ ಜಕರಿಯಾ" ಎಂಬು ವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು

೪೨೦. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಬಲಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನರೋಗ, ಮೇಹರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನುನಿವಾರಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯಕಾಯಿಯು ಸಿಹಿ, ಶೀತಕರ, ಹೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗದಿರುವುದು. ಕಫನಾಶಕರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕ್ಷಯ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಕರಳುಗಳ ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಈ ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ ೯೫ರಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕತತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಸುಲಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ದಾರದಂತಿರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದನಂತರ ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ನೋವುಗಳಿದ್ದವರು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯಸಹಿತವಾಗಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು.

ಈ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದನಂತರ ತನ್ನ :ಅನುಭವವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ.

"ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ಒಬ್ಬ ಶೂಲ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಬಾರ್ಲಿಯ ಗಂಜಿ, ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಎನಿಮಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ರೋಗಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆನು. ನೋಡುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಬಿದ್ದು ಅಸಾಧ್ಯವೇದನೆಯಿಂದ/ಬಳಲುತ್ತಾ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಮೊದಲು ಒಂದು ಪೈಂಟ್ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಎನಿಮಾದ ಮೂಲಕ ಮಲಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದೆನು ; ಆ ನೀರು ಕರಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ ಬಾರ್ಲಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು ಮತ್ತು ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಸೆದು ಕೆನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು. ಆಗ ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಶಾಂತಿಪ್ರದವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ದ್ರವಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು. ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದನಂತರ ಆ ಹುಡುಗಿಯು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಳಾಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿಯಿತು" ಎಂದು ತನ್ನ ಸ್ವಂತವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪಾಂಡು ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭ

ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಾಂಡು (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗವು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಏಟು ತಗಲಿ ತರಚಿಹೋಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವು ಊದಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೧. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸುವಿನತುಪ್ಪ ಈ ಮೂರನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಪಾವಿನಂತೆ ತಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮಸೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ತೊಲ ದಾಲಚೀನಿ, ಒಂದು ತೊಲ ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಧಾತಕೀಕುಸುಮ (ಆರೆಹೂವು), ಕಾಡುಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು, ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಅರ್ಧಅರ್ಧ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ, ಮಾಯಿಪಾಳದ ಕಾಯಿ ಕಾಲು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳ ವರೆಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಿಳಿಯ ಪ್ರದರರೋಗವು ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೨. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದುಕಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸುಲಿದು ಒಂದು ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಐದು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ಅದುಮಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಅನಂತರ ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಕಡೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಮೊದಲು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಂತರ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನೂ ತಿಂದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೨೩. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುದಿನದ ಕೆಮ್ಮಲು, ಎದೆಯನೋವು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೨೪. ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೫. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಿವಿಚಿ ಕೆಸರಿನಂತೆ ಮಾಡಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಆಗಿರುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಗಾಯದಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಆ ಕೂಡಲೇ ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೬. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಂಜಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಆ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತಿಂದುಬಿಡುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೭. ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೂವು, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಉಬ್ಬಸವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೮. ಕಾಡುಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡಿ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗಾದರೂ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೪೨೯. ಬಾಳೆಯಗಿಡದ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾವು ಕಡಿದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿಬಿಡಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಸೀಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ "ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್‌ಮಾಂಗನೇಟ್" ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾವು

ಕಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟಿರಿ, ಮುಳುಗಿಸಲು ಆಗದಂತಹ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ತೋಯಿಸಿ ಹಿಂಡುತ್ತಿರಿ, ಈ ಔಷಧವು ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಡಿದಿರುವ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಹರಿತವಾದ ಚಾಕಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀಳಿ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ; ಮತ್ತು ಬಾಳೆಯುಗಿಡದ ಒಳಗಿನ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ೫-೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆಂದು ಲಾಹೋರಿನ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ಬಾಳೆಗಿಡದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಘೋರ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ರಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದಿತೆಂದೂ ಆ ಪಂಡಿತರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪೩೦. ಬಾಳೆಯ ಕಂಭದೊಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ದಿಂಡನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ತಿಂದು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಮೋಹಜಾಡ್ಯವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೩೧. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರರೋಗವು ಮತ್ತು ಸೋಮರೋಗವು (ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವುದು) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೩೨. ಬಾಳೆಯುಗಿಡದ ಮೇಲಿನ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಪಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಆರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲ ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಕೂಡಲೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿರುವ

ತುಪ್ಪವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಬಹುಬೇಗ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಆತುರಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಕೂಡಲೇ ಮೂತ್ರವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೪೩೩. ಬಾಳೆಯಹೂವಿನೊಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಗ್ರಗಳಾದ ದಾರಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ೨ ಆಣೆ ತೂಕ ಜೀರಿಗೆ ೮ ಆಣೆ ತೂಕ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರ್ಧ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ರಸವನ್ನೇ ಒಸಡುಗಳಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦ ಸಾರಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲುಗಳೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೩೪. ನಾಗಕೇಸರಿ ೫ ತೊಲ, ರಾಳ ೨॥ ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು ೨ ತೊಲ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ೨॥ ತೊಲ, ಬಾಲಮೆಣಸು ೨ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು (ಬೀಜತೆಗೆದು) ೨ ತೊಲ, ದಪ್ಪ ಆಳಲೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೨॥ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹಸಿಯ ಅಂಜೂರದ ರಸದಲ್ಲಿ ಏಳು ಸಲ ನೆನೆಸಿ ನೆನೆಸಿ ನೆರಳಿ ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿಯದು ಸಿಗದಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ವನ್ನೇ ೧೦ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಬಹುದು. ಇದಾದನಂತರ ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ಕರಿಯದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ; ನೆನೆಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿಹೋಗಿ ಒಣಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೧೪ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ತೊಲ ಬಿದರುಪ್ಪು, ॥। ತೊಲ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ

ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡುಗುಟುಕು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಳದಿ, ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರದರರೋಗವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮೃತ್ಯುವಿನಂತಿರುವ ಪ್ರದರರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೩೫. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ಒಂದು ತೊಲ ಮತ್ತು ಅತಿಮಧುರ ಒಂದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯುಷ್ಣ ದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೩೬. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ೨, ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ೭, ಸೌಂಪು ಕಾಲು ತೊಲ, ಸೋನಾಮುಖಿ ಅರ್ಧತೊಲ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಭೇದಿಗಳಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಜತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಸೋನಾಮುಖಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟೆಯವರು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅಳತೆ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣು

೪೩೭. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರೆಹಣ್ಣು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರುವು ದೊಂದು ವಿಧ, ಗುಂಡಾಗಿಯೂ, ಸಣ್ಣದಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದು

ಮತ್ತೊಂದುವಿಧ, ಮೂರನೆಯವಿಧದ ಒಂದು ಜಾತಿಯದು ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ದಾಗಿ ಗುಂಡಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಎಲಚಿಯಹಣ್ಣೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಿಡುವ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಈಗೀಗ ಈ ಸಣ್ಣದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಉದ್ದವಾದ ಹಣ್ಣೇ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದು ಯಾವಾಗ ದೊರೆಯು ತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ತಂದು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಸಿಯದು ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಒಣಗಿದುದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾನಿಕರವೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ, ಶೈತ್ಯಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತ, ದಾಹ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಕ್ಷಯ, ನೀರಡಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವು ದಾಗಿಯೂ, ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವು ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದೂ, ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸು ವುದೂ, ಭೇದಿಕಾರಿಯೂ, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನ ವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಹುಳಿ, ಒಗರು, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಭೇದಿಕಾರಿಯೂ, ವಾತ ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಹಳೆಯದಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೂ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕವೂ, ಆಯಾಸ ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ವ ವಾಗಿರುವ ಎಲಚಿಯು, ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಾಲರಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ತುಂಟತನದ ಮತ್ತು ಹದ್ದುಮೀರಿ ನಡೆಯುವ

ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ನರಗಳ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವನಾದರೂ ಹುಡುಗನು ತುಂಟನಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಅವನಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ! ಆ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕರವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಧೀನನಾಗಿಬಿಡು ತ್ತಾನೆ. ಅವನ ತುಂಟತನ ಮತ್ತು ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಿರು ವಿಕೆಯೇ ಮುಂತಾದ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯ

೪೩೮. ಮೂವತ್ತು ತೊಲ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಆ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ನೀರು ಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೪೩೯. ದಪ್ಪಜಾತಿಯ ಎಲಚಿಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ:—ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೮೦ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ರಸಕ್ಕೆ ೧೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಾಕಿ ಆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸೀಸೆ ಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿರಟಿನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರಸದ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಎರಡು ಚಮಚಗಳಷ್ಟನ್ನು

ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರದರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪೪೦. ಎಲಚಿ ಎಲೆಯ ಪೋಲ್ಟಿಸ್ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಜಲ್ಲಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಮೇಲೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚಿಮಿಕಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಮೊಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟುಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಇದರಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೪೪೧. ಎಲಚಿಯಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು, ಅತಿಮಧುರ ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮಡಿಮೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೪೪೨. ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಡಿಮೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೪೩. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬೆವರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೪೪. ಎಲಚಿಯ ಗಿಡದ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಕುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೪೫. ಎಲಚಿಯ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು, ಬತ್ತದ ಅರಳು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೪೬. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ೨ ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಕೂದಲು ೩೧ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಕಾಶಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಹಳ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪೪೭. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

೪೪೮. ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳೊಡನೆ ಎಳ್ಳಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಗರವಾಸಿಗಳು ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪೪೯. ಎಲಚಿಯ ಗಿಡದ ಹಸಿಯ ಚಕ್ಕೆ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಮಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಅರೆದು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಆ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧ ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯಕೂದಲುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಂದು ಬಂಗಾಲಿ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದಿತು.

೪೫೦. ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ೬ ತೊಲ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ೬ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೬ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಕಾಯಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪುರಾತನವಾದ ವಾಂತಿಯ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖರ್ಜೂರ

೪೫೧. ಖರ್ಜೂರವು ಶೀತಕರ, ಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾದುದು, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ತೃಪ್ತಿಕರ, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ.

೪೫೨. ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ. ಬಹುಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳೂ ವಿರೋಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಖರ್ಜೂರದ ಸಿಹಿಯು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾರದು. ಇದರ ಶರಬತ್ತನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು

೪೫೩. ಖರ್ಜೂರದ ಶರಬತ್ತು:—ಐದು ಸೇರು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಂದು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಎಂಟು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೋಧಿಸಿರುವ ಆ ನೀರನ್ನು ಪುನಃ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಪಾಕವು ಬಂದನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತು ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುವು ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಈ ಖರ್ಜೂರದ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದ ಜತೆಗೆ ಹಣದ ಉಳಿ ತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೪೫೪. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಾಲ್ಕು ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುವಾಗ ೧ ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ೪ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಹಾಲು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿಂದು ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ೪೮ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಹೃಷ್ಟ ಪುಷ್ಟಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾಲು ದೊಡ್ಡವರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಆಗಲಿ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬಾರದು. ಆಗ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪೫೫. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ, ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬತ್ತದ ಅರಳು, ಅತಿಮಧುರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ವಿಷಮಭಾಗದ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೫೬. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ಕಾಲು ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ವತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ವೀಳೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳಕಾಲ ಅರೆದು ನುಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರವಾದರೂ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೫೭. ಪಿಂಡಖರ್ಜೂರ ೫, ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ೧ ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು, ನೀರು ಇಂಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ತಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಶುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮೂಲರೋಗವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲ

ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ೧ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೨ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ೩ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ೪ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೪ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಆವಶ್ಯಕ ಬಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯವರಿಗೆ ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಟವು ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನವೇನಾದರೂ ಔಷಧವು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಂದು ಭೇದಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೪೫೮. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೫೯. ಖರ್ಜೂರದ ಎಲೆ ೨ ತೊಲವನ್ನು ೧॥ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧಪಾವು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಧತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಕೃಮಿಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೬೦. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ೫ ತೊಲ ಪಿಂಡ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡದೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಲದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೃಮಿ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೪೬೧. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ

ಗೋಪೀಚಂದನನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲವಂತೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೬೨. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಯಚೆಟ್ಟು ೫ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವು ದಾದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳೆಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೊಗೆಯು ಕೇವಲ ಆಸನಕ್ಕೇ ಸೇರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಗೆಯು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊದಿಕೆ ಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ

೪೬೩. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪು, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸಸುಣ್ಣ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಮೂಲದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೪೬೪. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ೧೫, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರು ೧।। ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ೧।। ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಗರ್ಭವೇ ನಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಸ್ನಾನ ವಾದ ದಿನದಿಂದ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು

೪೬೫. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಒಗರು, ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕಫ, ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧಗಳಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗ್ರಹಣಿ,

ಶೂಲ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅರೋಚಕ, ಆಯಾಸ, ವಿಷ, ದಾಹ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಮೇಹನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪಥ್ಯವಾಗಿರು ವುದರಿಂದಲೇ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿಗೆ "ಕಪಿತ್ಥಂ ಸರ್ವದಾ ಪಥ್ಯಂ" ಎಂಬ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

೪೬೬. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೬೭. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲು ತೊಲ ಬೀಜವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೬೮. ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಪುಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೬೯. ಬೇಲದ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಇಪ್ಪೆಯ ಮರದಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡು ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಮೇಹವಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡಜನಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಗಳಾಗ ಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಮನೆಯ ಮುಂದಿರುವ ವೃಕ್ಷಗಳೇ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಗಳಾಗಿವೆ.

೪೭೦. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಯಚಿಟ್ಟು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೭೧. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ವೇಗವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

೪೭೨. ಬೇಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೂರಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮ ಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೪೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ನೊರೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಶಯವಾದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೭೩. ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಒಗರು, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೇಹ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಭೇದಿಯನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು, ಹೃದಯ (Heart) ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅತಿಸಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು (Sore Throat) ಆರುವುದು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಯ ಗಟ್ಟಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಚಿಗರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷವು

ಇಳಿಯುವುದು. ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಶರಬತ್ತು (Syrup) ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೪೭೪. ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅತಿಮಧುರದ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೭೫. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ ೨ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೭೬. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೂರಗದ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಆಸನ ವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಬಹಳ ಭೇದಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೭೭. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಮುಡಿವಾಳ, ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೭೮. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೭೯. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಂಕುಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕುಂಕುಳಗಳ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೮೦. ನೇರಳೆಯ ಚಕ್ಕೆ, ಕಂಚುವಾಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬಕುಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೂರಗದ ಚಕ್ಕೆ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸನವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಎರಡು

ವಾರಗಳ ವರೆಗೂ ಸಾಧಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭವೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರು ಮಾಡ ದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡ ಬಂಧುಗಳಾದರೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

೪೮೧. ನೇರಳೆಯ ಗಿಡದ ಎರಡೂವರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಯಾವು ದನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ; ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಸಹ್ಯಪಡದೆ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ ವೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಹಕೀಮರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಮಾತನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದುತ್ತಮ. ಸರ್ಪ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದಾಗಲೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

೪೮೨. ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕಲೆಯು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲೆಯು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು

೪೮೩. ಅತ್ತಿಯಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕರ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಮೇಹ ರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಅತಿಸಾರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವುದು, ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸುವು ದಾಗಿದೆ.

೪೮೪. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ) ವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೮೫. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ೫ ಸೇರು, ಅತ್ತಿಯ ಚಕ್ಕೆ ೫ ಸೇರು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ೨೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ

೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸ ಬೇಕು; ಮೂರು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೫ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತಿನ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಅಡಗುತ್ತದೆ.

೪೮೬. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ನೊರೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ೧೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೪೮೭. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಮೂರು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರದರ ರೋಗವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ದಾಗಿದ್ದರೆ ೪೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೪೮೮. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರರೋಗವು ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೮೯. ಅತ್ತಿಯ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ (೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ರಕ್ತರೂಪವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ೫—೬ನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಪಾತ) ಇವೆರಡೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೪೯೦. ಅತ್ತಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಲಿನಂತಿರುವ ಬಾವು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೯೧. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಭಗಂದರದ ಹುಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ; ಅಂತಹ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೪೯೨. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಆಲದ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಶುದ್ಧವಾದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸಕ್ಕರೆ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ಅರ್ಧತೊಲ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ, ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೯೩ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಬತ್ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೯೪. ಅತ್ತಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎದೆಯ ಉರಿ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಮೇಹರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದ ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

೪೯೫. ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಆಲದ ಮರದ ಎಳೆಯ ಕುಡಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ೩ ತೊಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ ಆಗಿರುವ ವೀರ್ಯವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೯೬. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮೆ, ಕಣ್ಣಿನರೋಗ, ಆಯಾಸ, ಸಕಲವಿಧ ವಿಷ,

ಅರೋಚಕ, ದಾಹ, ಶೂಲ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು, ಗುಲ್ಮ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲಬಂಧ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ; ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಆ ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು, ಕೀಲುಗಳ ಗಂಟು, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾದಾಗ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಂಜು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವು ತೋರುವುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ; ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಗಂಟುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ; ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೀರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರಸದಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯುಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಬಹಳ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದುಸಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಪ್ರಸವಕಾಲದವರೆಗೂ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನದ

ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೀಳಿ ಭಾಗಮಾಡಿ ಆ ಹೋಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾಲಗೆಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಊಟವಾದಕೂಡಲೇ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ತೊಂದರೆಯು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಊಟದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಕೇವಲ ರಸವೊಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೋಷದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನನುಭವಿಸತಕ್ಕವರು ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಔಷಧರೂಪವಾಗಿ ಸೊಗದೇಬೇರಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಎಳೆಯ ಪಾಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದ ೧೧೧ನೆಯ ಪುಟದ ೬೯ನೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಬಾತ್‌ಪೌಡರನ್ನೇ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೭. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಎಳೆಯಪಾಕ ಬಂದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದಣುವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಶರಬತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವುಂಟಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪೯೮. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ

ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೯೯. ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾದಕ್ಕಿಯ (ಓಮದ) ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಆ ಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಾಳಿನ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ರಸವು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಸಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಓಮ ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ಅಥವಾ ೭ ಸಲ ನಿಂಬೆಯ ರಸದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೋ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣದ ಭೇದಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಗಡಿಯ ನಾನಾತರಹದ ಸಾಲ್ಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು ದಯವಿಟ್ಟು ವಿಶೇಷ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಈ ಮನೆಗಂಡ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗುಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೫೦೦. ನಿಂಬೆಯಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ, ಮಲದ್ವಾರ, ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೂ ಬಿಡಬೇಕು.

೫೦೧. ಒಂದು ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಚಾಕಿನಿಂದ ತೂತು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದ ಆಫೀಮನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅನಂತರ ಒಂದು ದಪ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಮಾಡಿ ಆ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಆ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಾಡುಬೆರಣಿ ಅಥವಾ ಊರುಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದು ಕೆಂಪಾದಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇರೆಮಾಡಿ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ೧೨ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸುವು ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ನಿಂತಕೂಡಲೇ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

೫೦೨. ಎರಡು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ೪ ತೊಲ ಹಸು ವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪುನಃ ೨ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದು ಎರಡು ಸಲವಾಯಿತು. ಇದರಂತೆ ೨೫ ಸಲ ನಿಂಬೆಯರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟದ್ದು ಪುನಃ ಪುನಃ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ೨೧ ಸಲ ಉದಾ ಸೀನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಗಸಗಸೆಗಳಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರದ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹಚ್ಚ ಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೦೩. ಎರಡು ತೊಲ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಕರಿಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೦೪. ಚೇಳುಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿನಿಂದ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೦೫. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೦೬. ಮೂರು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ||| ತೊಲ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ||| ತೊಲ ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೆಣಸಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇವೇ ೨-೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು "ಇಲಾಜುಲ್ ಗುರ್ಬಾ" ಎಂಬ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿದೆ.

೫೦೭. ನಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೫೦೮. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಹರಿತಾಳ (ಅರಿದಳ) ವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೦೯. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದನಂತರ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಾಡದೆ ಒಂದುಕಡೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಷದ ಜಂತುವಾದರೂ ಕಡಿಯಲಿ ಆ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ತೊಲ ಬೀಜವನ್ನು ತಿಂದುಬಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಕಡಿದ

ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಪಟಕವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಹಾವಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ರಕ್ತವು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ.

೫೧೦. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ತಡಮಾಡದೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸರಿಯೇ ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದರಿ ಕುಡಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೈದು ಜನಗಳು ಆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 'ಎಮೋನಿಯಾ' ವನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಈಶ್ವರನ ದಯೆಯಿಂದ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ನವಾಸಾಗರ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟದ್ದು ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿರಿ.

ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆನು; ಆಗ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಪಂಜಾಬೀ ಮಿತ್ರರು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುತ್ತವು ಕಾಣಿಸಿತು; ಕೂಡಲೇ ಆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹುತ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಗಳ ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಪವನ್ನು ಇಲಿಯನ್ನೆಳೆಯುವಂತೆ ಎಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದರು. ಎಷ್ಟು ಯತ್ನಮಾಡಿದರೂ ಸರ್ಪವು ಹೆಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಒಳಕ್ಕೆ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಸುಮ್ಮನೇ ಇದ್ದಿತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇಂತಹ ವಿನೋದವು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಯಾವ ಸರ್ಪವು ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಬುಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ಹೆಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಆ ಮಿತ್ರರ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಿತು! ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ

ಅವರನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿ ಅವರು "ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಯಿಂದಲೇ ಸರ್ಪವು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನು ಇಳಿಸುವು ದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಬಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲೇ ಸಾಕು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಇವರು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾ ರೆಂತಲೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆ ಪಂಜಾಬೀ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಿದನಂತರ ಆ ದಯಾಳುಗಳು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಡೆಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಆಚಾರ್ಯ ಚತುರಸೇನಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದುಸಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಒಂದೂ ಖಾಲಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲರೂ ಗುಣಹೊಂದಿದರು. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಯಾರ್ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೧೧. ಹಾವಿನ ಔಷಧ:—ಅಂಟುವಾಳದ ಕಾಯಿ (ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು) ೨, ಗುರುಗಂಜಿ ೫, ನವಾಸಾಗರ ೮ ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಉತ್ತಮವಾದ ರೇಷ್ಮೆಯಬಟ್ಟೆ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು; ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನೂ ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ರೇಷ್ಮೆಯ ದಾರದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಹೊಗೆಯು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಇದ್ದಲಿನ ಕೆಂಡಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು; ಹೊಗೆಯಾಡುವುದು ನಿಂತಕೂಡಲೇ ಬಹು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು; ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಲೆಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದುಸಲವೂ ೨೪ ತೊಲ ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಔಷಧದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೧೨. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಿತ್ತಳೆಯಂತೆ ದಪ್ಪ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದ ಕಾಯಿಯು "ಏರಳಿ ಹಣ್ಣು" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಗಳು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಯನ್ನು ಕೊಡುವ ರೂಢಿಯುಂಟು. ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವು ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹುಳಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಿತ್ತಶಾಂತಿ ಯಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಏರಳಿಹಣ್ಣಿನರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಇವೆರಡು ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ನಾಶಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು

೫೧೩. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ಹೊಸದು ಬಹಳ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯುಳ್ಳುದು, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು ವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸು ವುದು, ಮೋಹವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಹಳೆಯದಾಗಲಿ, ಹೊಸ ದಾಗಲಿ, ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

೫೧೪. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು=ತೂಕ, ಪುದೀನಾ ೨೦ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ೩ ಕಾಳು, ಕರಿ ಉಪ್ಪು=ತೂಕ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹುರಿದದ್ದು ೨ ಕಾಳು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟ್ಣಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ನಾಗರಿಕರ ಮುಖ್ಯಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಳತೆಯು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನದಾಗಿದೆ. ಆವಶ್ಯಕಬಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗದ ವೇಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾಲರಾ ತೋರಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಶೇಷವಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಂದೇನಾಗುವುದು?

೫೧೫. ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಎರಡು ಗೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಆಲೂಬುಕಾರಗಳನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೧೬. ಉಷ್ಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ೨ ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೧೭. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೧೮. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರು, ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಲೆಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಫೀಮಿನ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮನ್ನು ತಿಂದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಭಯಪಡದೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ೧೦ ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ೧೦-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲದಂತೆ ನಾಲ್ಕೈದುಸಲ ಕುಡಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಫೀಮಿನ ಸಕಲ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೧೯. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ೨॥ ತೊಲ ತಂದು ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಪುದೀನ, = ತೂಕ ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ, ಇದರಿಂದ ಅರುಚಿಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೦. ಹುಣಸೆಯ ಕಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಏಟಿನಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಲುಬು ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೫೨೧. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವು ದರಿಂದ ಮುರಿದ ಎಲುಬು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೨. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿಯುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫೨೩. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಗೇರು ತಗಲುವು ದರಿಂದುಂಟಾದ ನವೆ ಮತ್ತು ಊತವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೪. ಎರಡು ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಹುರಿದಿರುವ ಹಿಂಗನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದು ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೨೫. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆ, ಮಣಶಿಲೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹಸುವಿನ ಸಗಣಿಯ ರಸವನ್ನು (ಸಗಣಿಯು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ರಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ) ಹಾಕಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯು ತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ನನ್ನ ಬಂಗಾಲಿ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೫೨೬. ಹುಣಸೆಯ ೧೦ ತೊಲ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬೇವಿನ ಮರದ ಗುಂಡಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುದಿಗೆ ಹಳೆಯ ತಾಮ್ರದ ಮೂರು ಕಾಸಿನ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ, ಆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಎಲೆ ಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಎಲೆಯು ಚಟ್ಟಣಿಯಂತಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಪುತ್ರವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಳಗಿ ನಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವರೆಗೂ ಅದೇ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಬಿಂದುವು ಕರಗಿಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ

ಇದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೫೨೭. ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಗಜಕರ್ಣವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೮. ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ಅಂಜನವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಕತ್ತಲು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೫೨೯. ಎಂಭತ್ತು ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು; ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೀಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೪೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಪತನದ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸುಲಭ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜದಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೋಡಿ! ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ಮಹತ್ತ್ವವು ಅಡಕವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಆಗ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗುಣಕರ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಿಟ್ಟರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಂಧುಗಳು ಕಸಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ನೆನೆಸಿದ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಚೂರ್ಣಿಸಿದರೆ ಹುಳಗಳು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುರಿಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಹುಳಗಳು ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೫೩೦. ಹುಣಸೆಯ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨-೩ ಸಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೩೧. ಹುಣಸೆಯ ಮರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಇದ್ದಲಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಗಾಯವಾದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾದರೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೩೨. ಹುಣಸೆಯ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು

೫೩೩. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ವಾತಪಿತ್ತಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಬಲ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ನರಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಂಡವಾಯು, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ದಾಹಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಹಲಸನ್ನು

ತರಕಾರಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ತರಕಾರಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ವಾತ, ಕಫ, ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು), ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಬಲವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಗುಲ್ಮ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ—ಹಲಸಿನ ಬೀಜವು ವೀರ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೩೪. ಹಲಸಿನ ಮರದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಶೀತದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣು

೫೩೫. ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ರುಚಿಕರವಾದುದು, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ (Heart) ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದು, ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕುದು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ರೋಗವುಳ್ಳವರ ಬುದ್ಧಿವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇದವಿದ್ದರೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭೇದವೂ ಇಲ್ಲ.

೫೩೬. ಬಹಳ ಪಕ್ವವಾಗದಿರುವ ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮುಲು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯ ಕಡೆ ಇವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲಹಾಬಾದ್ ಮತ್ತು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಬಹು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಈ ದಪ್ಪಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೀಬೆಯ ಹೂವು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವೂ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೩೭. ಸೀಬೆಯ ಹೂವುಗಳನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗರು ಮತ್ತು ಪಟಿಕದೊಡನೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೩೮. ಸೀಬೆಯ ಹೂವು ೧ ತೊಲ, ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವು ೧ ತೊಲ, ಧನಿಯ ೧ ತೊಲ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿಯಕಾಯಿ ೨, ಲವಂಗ ೨, ಮೆಣಸು ೨, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೫೩೯. ಸೀಬೆಯ ಚಿಗರನ್ನು ತಂದು ನೆಲ್ಲಿಯ ಚೆಟ್ಟು, ಧನಿಯ, ಕಚೋರ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶಿನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳು ಮತ್ತು ನವೆ ಇವೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಸೀತಾಫಲ

೫೪೦. ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ "ದುರಂಜಿಹಣ್ಣು" ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅನಂತರ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಆದರೂ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೃಮಿರೋಗ, ಮೇಹ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಹಣ್ಣು ಶರೀರದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೫೪೧. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆ, ಕುರಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೀವುತುಂಬಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು.

೫೪೨. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳು ಮತ್ತು ನವೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೪೩. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಸೇರಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು; ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲದ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ ಹುರುಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ದಿನ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೪೪. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಒಳಗಡೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲೂ ಬಹುದು.

೫೪೫. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ದಾರವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೫೪೬. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೫೪೭. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಗಳು ಬಿದ್ದಿರುವ, ದನಗಳ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುವುವು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟಬಹುದು ಇದರಿಂದಲೂ ಹುಳಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ದನಗಳನ್ನು ಸಾಕಿರತಕ್ಕವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫೪೮. ಸೀತಾಫಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಇವೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೫೪೯. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

೫೫೦. ಸೀತಾಫಲದ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಆ ಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆಯ

ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದುತ್ತಮ.

೫೫೧. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಸಕಲ ವಿಧಗಳಾದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಮುರಿದಿರುವ ಅಂಗವೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ದನಗಳು ಹಾಯುವುದರಿಂದ ಕೊಂಬು ತಗಲಿ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ; ಮತ್ತು ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋರಿ ಮಾಂಸವು ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ; ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಳವಾಗಿರುವ ಆ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮಾಂಸವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಸೀತಾಫಲದ ಗಿಡಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಾಠಕರು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಾವು ಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳಿಗೂ ಹೇಳಿ ಅವರೂ ಈ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಗಿಡದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಚಾರಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾನ್ಯಪಾಠಕರು ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೋಸುಗ ಮರೆಯದೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣು

೫೫೨. ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕದ ಜನಗಳು "ದೊಡ್ಡಔಡಲ ಹಣ್ಣು" ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು

ಮತ್ತಿತರ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ವನ್ನು (Dyspepsia) ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

೫೫೩. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ದಿನಗಳ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೫೫೪. ಪರಂಗಿಯ ಮರದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒಸಗಿ ಕಟ್ಟಿರುವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳುಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫೫೫. ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ೪-೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಗಜ್ಜಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹೆ (Spleen) ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ (Liver) ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೬೦ ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ಯಕೃತ್ತುಗಳ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ನಿಲುವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗೀರಿದರೆ ಹಾಲು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಲಾಯದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಬಿಳಿಯ ಚೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ೧ ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ಗೋಧಿಗಳಷ್ಟು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹೆ ಯಕೃತ್ತುಗಳ ದೋಷವು ದೂರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾಲು

ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ೧ ಸಲಕ್ಕೆ ೧೦-೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಹಾಲಿ ನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಭೇದಿಗಳೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಿಗೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವು ಆಗ ತಕ್ಕ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿ ಯುತ್ತದೆ.

೫೫೬. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೋರಗಾಯಿಯನ್ನು ಗುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೫ ರಿಂದ ೨೦ ಗುಂಜಿಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೫೭. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೫೫೮. ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಚೂರಿನಲ್ಲಿ ನವಾಸಾಗರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ದಿರುವ ಭಯಂಕರ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ಲೀಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೫೯. ಪರಂಗಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬಾವು, ನೋವುಗಳು ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬಾವು ಅಥವಾ ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಕಿಸಿ ಕಟ್ಟಲೂ ಬಹುದು.

೫೬೦. ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣ ಮೂರು ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂರು ತೊಲ,

ನವಾಸಾಗರ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲ ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾದ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ ೧ಲಳನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಚಿರಾಯತ, ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಪರಂಗಿಯ ದೋರ ಗಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ತುರಿದು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎರಡೂ ಗುಣಕಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಬೀಜಸಹಿತವಾಗಿರುವ ದೋರಗಾಯಿಗಳನ್ನಾದರೂ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು

೫೬೧. ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು ಸಮಾನವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಗುಣ ವುಳ್ಳದು, ಮೇಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುವುದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ದಲ್ಲಿನ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

೫೬೨. ಕರಬೂಜದ ಬೀಜಗಳು—ಮೇಹರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುವು, ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುವು, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುವು. ಈ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೆಲವುದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಗಜಕರ್ಣವು (ಎಗ್ಜಿಮಾ) ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗವು ಹಳೆಯ ದಾದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರಸಿಗೆಯಾಡುತ್ತ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೇವಲ ನವೆ ಯಾಗುತ್ತ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗ ವುಳ್ಳವರು ಕರಬೂಜದ ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೋಸುಗ ಅದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದುತ್ತಮ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಇದರಂತೆ ಸೌತೆಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಧ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೋಧಿಸ ತಕ್ಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದವರು ಮರೆಯದೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಪಚನೆಯು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆಹಾರವು ಅರಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅತಿ ಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಭೇದಿಯಾಗತಕ್ಕ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ತರಹದ ಹಣ್ಣು ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕೆಕ್ಕರಿಕೆಹಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬೀಜಗಳೂ ಕರಬೂಜದ ಬೀಜಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಬಹಳ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಕರ ಬೂಜದಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಗಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸಂಗಡ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು

೫೬೩. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಭಾಗವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾರ್ಗಾಯಾಸದ ಬಳಲಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಿ, ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಾದರೂ ಮೇಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಮೂತ್ರದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ.

೫೬೪. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಸೇರು ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೬೫. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಉಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪಾವು ಬಟಾಣಿಯ ಕಾಳನ್ನೂ ತುಂಬಿ, ಆ ಕೊಯ್ದಿರುವ ಚೂರಿನಿಂದಲೇ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ತೊಲ ಕಚೋರ ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಇವೆರಡನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ

'ಫೇಸ್‌ಪೌಡರ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಂತಹೆ ಗುಣಕಾರಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹಿಂದೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಮುಖದಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಂತುಕವಾದ ಕಲೆ ಇದ್ದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟುಕಲೆಗೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು.

ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣು

೫೬೬. ಹುಳಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಕಂಠಶೋಧಕವೂ, ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ವಾತ, ಕಫ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಅರೋಚಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಸುಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಶೋಭೆ, ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಬಲ ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಈಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು ಈಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ.

೫೬೭. ಇದರ ಕೇಸರದ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ, ಅರೋಚಕ, ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಶ್ವಗಂಧದೊಡನೆ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕೃಮಿರೋಗ, ಕಾಲರಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶೂಲ ರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

೫೬೮. ಮಾದವಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಕೊಮ್ಮೆ (ಗಣಜಲಿಗೆ)ಯ ಬೇರಿನೊಡನೆ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೋಭೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೬೯. ಇದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಗಳೊಡನೆ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ವಾತ, ಪಿತ್ತಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೭೦. ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಯವಕ್ಷಾರ, ಓಮು (ಅಜವಾನ), ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ), ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು (ಪ್ಲೀಹ) ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವೂ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

೫೭೧. ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಏರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಎಳೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸಮಭಾಗದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಯುಬ್ಬರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೫೭೨. ಮಾದವಾಳದ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಬಾವಂಚಿ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಅಕ್ಕರಕರೆ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುಳಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೫೭೩. ಮಾದವಾಳದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶುಂಠಿ, ಪಾರಿವಾಳದ ಹಿಕ್ಕೆ, ಹರಿತಾಳ (ಅರಿದಳ) ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೭೪. ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂಗು, ಹರಿತಾಳ ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಈ ಒಂದೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಟುಕಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣು

೫೭೫. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಹುಳಿಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಿಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು), ಈ ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಲ್ಲ.

ಅನಾನಸ್

೫೭೬. ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ದಾಹ, ಅರೋಚಕ, ಅಜೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು

ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುವುದು. ಅನಾನಸ್ ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಠ ರೋಹಿಣಿಯೆಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಠರೋಹಿಣಿ (ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ) ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರೋಗವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವು ಚಮಚಾ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ಎಂಜಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸೀಟಿ, ಪೀಪಿ ಅಥವಾ ಕೊಳಲು, ಮುಂತಾದ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದುಂಟು. ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಅದು ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆ; ಆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿ ಇರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಈ ರೋಗವು ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಅಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ಪರೆಯು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾನಸ್ಸು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೭೭. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ರಸವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಹಾಕಿದ ರಸವು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇನೋ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಪರೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಚಮಚದ ತುದಿಯಿಂದ (ಉದ್ದವಾದ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಮತ್ತಾವುದಾದರೊಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು) ಕೆರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೆರೆದನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಸವನ್ನು ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ಹಾಕಿದರೆ ಆಗ ರಸವು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆರೆಯುವ ಕೆಲಸವು ಮಾತ್ರ ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಚಮಚವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಸುಡುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವೂ ಕೂಡ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಹು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾರರು. ಈ ರಸವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಪಾಠಕರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೫೭೮. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ

ಬಂದಿದ್ದ ಲೀವರಿನ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೭೯. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಆ ರಸದ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನುಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡು ವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೮೦. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಂಬಂಧ ವಾದ ತೊಂದರೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೊಮೋಟೋ ಹಣ್ಣು

೫೮೧. ಟೊಮೋಟೋ ಹಣ್ಣು ಶರೀರದ ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಲೀವರಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡು ವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಕ್ಷಯ (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೫೮೨. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೮೩. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲ ದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫೮೪. ಟೊಮೋಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಪಾವು ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು

ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತರಸವು ಕ್ರಮಗೊಂಡು ಲೀವರಿನ ಕೆಲಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೫೮೫. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುರ ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕಟ್ಟುವುದ ರಿಂದ ಅವು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆರಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋ ಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು

೫೮೬. ದಯಾನಿಧಿಯಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಅನ್ನಪ್ರಾಶನ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೇ ಜೀವನಾಧಾರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಬಾಲಕರಿಗೂ, ತರು ಣರಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ, ನಿರ್ಬಲರಿಗೂ ಅವರವರ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನೀಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯವಸ್ತುವು ಇದರಲ್ಲಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಲು ರಸಾಯನ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ "ಪ್ರವರಂ ಜೀವನೀಯಾನಾಂ ಕ್ಷೀರಮುಕ್ತಂ ರಸಾಯನಂ" ಎಂದು ವರ್ಣಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲೇ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕರಿಯ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವಾಗಿದ್ದು ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಭಾರವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರವರ್ಣದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಕರಿಯ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಅತ್ಯಂತ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಬಹಳ ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿರುವುದು. ಆಡುಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಗಿಡಗಳನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನೂ ತಿಂದು, ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕ್ಷಯ, ಪ್ರಮೇಹ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ರಕ್ತಕ್ಷೀಣತೆ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕೀವು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ನೊರೆಹಾಲು (ಧಾರೋಷ್ಣ ಕ್ಷೀರ) ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹಾಲನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಿಂಡಿದ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಾಯಿಸದೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕೋಪಗೊಂಡು ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಹಸಿಯ ಹಾಲು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತ ಪಿತ್ತಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ; ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಷೀರಪಾನವು

ಬಾಲಕರಿಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತವಾಗುವುದು ; ಆ ಕುಪಿತವಾಗುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಷೀರಪಾನವು ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಿತಕರವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವು ದುತ್ತಮ. ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರೂ, ಕೆನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬಣ್ಣವು ಬದ ಲಾಯಿಸಿರುವ, ಒಡೆದುಹೋಗಿರುವ, ಉಪ್ಪು ಬಿದ್ದಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೋಗ ಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ತಂದು ಸಮಭಾಗದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೇ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಈಗಿನ ನವೀನ ಸಭ್ಯತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಪುಡಿಯಾದ, ಕೃತ್ರಿಮವಾದ, ಹಾಲು ಹೊಸಹೊಸದಾಗಿ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಷ್ಟು ಲಾಭಕರವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾದ ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಜನಗಳ ಅಮೂಲ್ಯಜೀವನದ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ಅರಿಯದೆ ಅಮೃತ ಸದೃಶ ವಾಗಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಣದ ದುರಾಶೆಯಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಾರುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಹಾಲು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಂತೂ ಶುದ್ಧವಾದ

ಹಾಲೆಂಬುದೇ ಸ್ವಪ್ನದ ಮಾತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಆಕಳುಗಳಿರುವುವೋ! ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ದೊರೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಪೇಟೆಯ ಹಾಲೇ ಗತಿಯಾಗಿರುವುದು! ಇಂತಹ ನಿಸ್ಸಾರ ಮತ್ತು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದು ತೃಪ್ತರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೆ?

ಹೊಸಜ್ವರ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಕಫ, ಪ್ರಮೇಹ, ಭಗಂದರ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತಭೇದಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಾಲು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದೆದ್ದನಂತರ ಅಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಿಗೂ, ಒಣಗಿದ ಶರೀರವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷ ಶಾರೀರಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಬಾಲಕರಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಅಫೀಮಿನ ದುರಭ್ಯಾಸ ವುಳ್ಳವರಿಗೂ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೮೭. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಮಭಾಗದ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ನಿರ್ಬಲತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೮೮. ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಪದರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದರಿಸಬೇಕು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಗಳೊಳಗೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೮೯. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೦. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೧. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧತಲೆಯ ನೋವು ೩—೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೨. ರಕ್ತದ ವಿಶೇಷ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋಯಿಸಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.

೫೯೩. ಧತ್ತೂರದ ವಿಷವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೪. ಶುದ್ಧಿಮಾಡದಿರುವ ಗಂಧಕದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪದ್ರವವುಂಟಾದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಧಕದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೯೫. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೬. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಚುಟಿಕಿಯಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತಕ್ಷೀಣ (ಎನಿಮಿಯಾ) ದವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ 'ಟಾನಿಕ್' ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ

ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಷಮ ಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಹೃದಯದ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಹಾಲು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದೇ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಆತುರ ಪಡಬಾರದು. ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ನೊರೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೫೯೭. ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೊರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ನೊರೆ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ನೊರೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಹಾಕಿದನಂತರ ಆ ನೊರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಹುದಿನಗಳ ಅಜೀರ್ಣಜ್ವರದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದ, ಅತಿಸಾರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೯೮. ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಆದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿಯೇ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳಿಗೆ ನಿಂತಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೂಷಿತವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿದಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗಿ ಒಡಕಿನಂತಹ, ತೆಳ್ಳಗಿರುವ, ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಭೇದಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೯೯. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲನ್ನು ಅಳತೆ ಮೂರು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿದನಂತರ ಕೋಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕದಲಿಸದೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಅದನ್ನುಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಆ ತಿಳಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಸರು ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಗುವು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನದೋ ಅಷ್ಟು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವು ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಅಲೆಯುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒದಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಈ "ಚೂರ್ಣೋದಕವನ್ನೇ 'Lime ater' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಔಷಧದ ಷಾಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಆಲಸಿಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ದುಡ್ಡನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ! ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಶರಬತ್ತನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೬೦೦. ಈ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆಳೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. (ಈ ಶರಬತ್ತಿಗೇ

ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರುತ್ತಾರೆ!) ಇದರಲ್ಲಿನ ೨೦ ತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕದ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಾಲು ಅರಗದಿರುವುದು, ಹಸರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಹಾಲು ಕಕ್ಕುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸಕಲವಿಧ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ತಪ್ಪದಂತೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣವು ಇದರಿಂದ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೂ ಚಿಂತೆ ಯಿಲ್ಲ! ಬಡವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಪರೀ ಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಗುಣವು ತಾನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗಿದೆ.

೬೧. ಅರಶಿನ ಕಾಲುತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ಅರ್ಧತೊಲ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದದ್ದು) ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ (ಆರೆಹೂವು) ಒಂದು ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ಒಂದು ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ ಹತ್ತು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ನೀರು ಅಳತೆ ಅರ್ಧ ಸೇರಿನಲ್ಲಿ ೪೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಬರುವ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರಶಿನ ಮೊದಲಾದ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅರೆದು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ದಿಂದ ಕಾಲು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ

ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿ, ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಮತ್ತು ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಣಗುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾಠಕ ಮಹೋದಯರು ಇದನ್ನು ಓದುವು ದರಿಂದಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗದೆ ತಾವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಜ ವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಮೇಲೆ ತಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ; ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರುಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿಟ್ಟಿರಿ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರೆ; ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಬಾರದ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣವು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗ ಬಹುದು.

೬೦೨. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ ದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬಾವು, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮುಂತಾದುವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಪದಿಂದ ಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗಿಹೋಗುವುವು; ಅಥವಾ ಒಡೆದು ಸೋರಿ ಹೋಗುವುವು. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ 'ಕಾರಬಾಕಿಲ್' ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧ ಕುರವಾಗುವುದುಂಟು. ಅದು ಈ ಲೇಪದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುರವೆದ್ದಕೂಡಲೇ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಡೆದು ಸೋರಿ ಹೋದಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಲಹಮ್ಮನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕುರದ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ಲೇಪವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೦೩. ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಬೇವಿನಎಲೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯವು

ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾದುದೆಂದು ಉದಾಸೀನಮಾಡಬೇಡಿ ; ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಾಲನ್ನು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತವೂ, ಬಂಗಾರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವೂ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೂ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಗಂಧಕದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಇವು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಕಾಂತಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬರೆಯತಕ್ಕುದು ಅನಂತವಾಗಿದೆ. ವಿಸ್ತಾರ ಭಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೊಸರು

೬೦೪. ಮೊಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆ, ದೀಪನ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ಗುರುತ್ವಗಳೆಂಬ ಪ್ರಧಾನಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಮತ್ತು ವಾತನಾಶಕವೂ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕವೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿಯೂ, ಬಲಕರವೂ, ಶ್ವಾಸ, ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಮೇದಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ, ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ (ಕಷ್ಟದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಿಕೆ), ನೆಗಡಿ, ಶೀತವಿಷಮಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ಅರೋಚಕ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ, ವಾತನಾಶಕವೂ, ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ಮೊಸರು ಬಹಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮವರ್ಧಕವೂ ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ಸಾರ (ಹಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವುದು) ವಾದ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು ಶೀತಕರವೂ, ಹಗುರವೂ, ವಾತವರ್ಧಕವೂ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ತೊವೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಸಿದ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆಯು ಹಗಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ; ಮತ್ತು 'ಜತೂಕರ್ಣ' ನಾದರೂ "ನಾಶ್ನೀಯಾದ್ದಧಿ ನಕ್ತಮುಷ್ಣಂ ವಾ। ನ ಘೃತ ಮಧುಶರ್ಕರಾ ಮುದ್ಗಾಽಮಲಕೈರ್ವಿನಾ ವಾ । ನ ವಾಪ್ಯಲವಣಂ ನೋದಕ ವರ್ಜಿತಂ ವಾ ಭುಂಜೀತ" ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ, ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ, ಕಾಯಿಸಿದ ಮೊಸರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷಿದ್ಧವೆಂತಲೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯಿಂದಲೂ, ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಿಂದಲೂ, ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಧಿಪ್ರಿಯರಾದವರು ಈ ದಧಿ ಭೋಜನದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ನಾನಾವಿಧ

ಕುರಗಳು, ಕುಷ್ಠ, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಕಾರಣಾಂತರ ದಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಯಾವ ಉಪದ್ರವವು ತಲೆದೋರದಿದ್ದರೂ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ಆ ದೋಷವು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕುಪಿತವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಿರಲಾರದು.

೬೦೫. ಸೂರ್ಯೋದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿ, ಸೂರ್ಯನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಪುನಃ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ೩-೪ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೬೦೬. ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬೦೭. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳೇನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮೊಸರನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೬೦೮. ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೃಷ್ಣಾ (ಬಾಯಾರಿಕೆ) ರೋಗದಿಂದ ವಿಶೇಷ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಒಂದು ಹಳೆಯ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಲಾಭವುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ; ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮೊಸರು ೧೨೮ ಭಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ ೬೪ ಭಾಗ, ತುಪ್ಪ ೫ ಭಾಗ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೩ ಭಾಗ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ೨ ಭಾಗ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿ ೨ ಭಾಗ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿತಿಮೀರಿದ ನೀರಡಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೃಷ್ಣಾರೋಗವು

ಬಂದಾಗ ಬರಿಯ ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೦೯. ಕೆನೆ ಸಹಿತವಾದ ಗಟ್ಟಿಮೊಸರು ಅಳತೆ ೨ ಸೇರನ್ನು ತಂದು, ಬಿಳೀ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ೨। ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೫ ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೫ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ನಾಗಕೇಸರಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು; ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾದ ಆಹಾರರೂಪದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. 'ರಸಾಲಾ' ಅಥವಾ 'ಶ್ರೀಖಂಡ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಳ್ಳ ಇದನ್ನು ಭೀಮಸೇನನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! "ಏಷಾ ವೃಕೋದರಕೃತಾ ಸುರಸಾ ರಸಾಲಾ ಯಾ ಸ್ವಾದಿತಾ ಭಗವತಾ ಮಧುಸೂದನೇನ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಾಜೀಕರಣ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮೊಸರಿನ ಅನುಕೂಲವುಳ್ಳ ಗೃಹಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ

೬೧೦. ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಹಗುರಾದ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಪೇಯವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಷ ವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಪಾಂಡು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು, ಅರೋಚಕ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಮನ, ಶೂಲ, ಮೇದಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ವಾತ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದೂ ಮತ್ತು

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಗುರವಾಗಿಯೂ, ಅರ್ಧ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಭಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣಕಾಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಕಾಲಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲರಿಗೂ, ವ್ರಣಪೀಡಿತರಿಗೂ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭ್ರಮೆ, ದಾಹ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದುಂಟಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಾತವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ರಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಾಹಕ ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗವು ತಡೆದಿರುವಾಗಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿಯಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾಯುವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯೊಡನೆ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ, ಪಿತ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ, ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯ ಸಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳೊಡನೆಯೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಸದೃಶವಾಗಿರುವ ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿರುವ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳು ಮನಮುಟ್ಟಿ ಪ್ರಶಂಸಿರುವುವಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೋದ್ಧಾರಕರಾದ ವಾಗ್ಭಟ, ಭಾವಮಿಶ್ರ ಮುಂತಾದವರೂ ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳೂ ದೋಷರಹಿತಗಳಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುವು; ಈ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸರ್ವಾವಯವಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲ, ವರ್ಣ, ಪುಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು "ಕಾಲ, ದೇಶ, ದೋಷಾದಿಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ

ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾತದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅನಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು "ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಧಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬರಲಾರವು, ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ್ಯೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ನಷ್ಟವಾದ ಆ ರೋಗವು ಪುನಃ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲ. ದೇವತೆಗಳ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು ವಿರಾಜಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾನವರ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಮರ್ತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಕ್ರವೆಂಬ ಅಮೃತವು ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದೇ ಆಗಲಿ ಪ್ಲೀಹವು (ಗಡ್ಡೆ) ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆಯೋ; ಮತ್ತು ಜಂತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆಯೋ; ಯಾರ ಶರೀರವು ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿ ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದೋ; ಯಾರಿಗೆ ಊಟದ ರುಚಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಹಸಿವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ; ಯಾರಿಗೆ ಬಹುದಿನಗಳ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮಲೇರಿಯಾಜ್ವರಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುವೋ; ಮಿತಿಮೀರಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ ವಾಗಿದೆಯೋ; ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳ ಬಹುದು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪ್ರಶಂಸೆಯು ಎಷ್ಟೋ ಇದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಗುರುಗಳು ನನ್ನಿಂದಲೇ ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ ಜನರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟು ಬಲವತ್ತರವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಸಹೋದರರಾದರೂ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಭವು ಒದಗಿದಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

೬೧೧. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯೊಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದನಂತರ ಆ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೊಸರನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುದಿನಗಳ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಗುಣ ವಾಗುವವರೆಗೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟು ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೋ! ಉದಾಸೀನದಿಂದಲೋ! ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ದೂಷಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೬೧೨. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊದಿ ಕೊಂಡು, ಅನೇಕವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಧಾರೆಯು ನಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ೨॥ ಸೇರು (೮೦ ತೊಲಗಳ ಸೇರು) ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಅಫೀಮನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಬೇಕು; ಅನಂತರ ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ಕಾದಿರುವ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿರುವ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟಿನಿಂದ ಆ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಹಬೆಯು ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಬೆಯು ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಭಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವು ದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೧೩. ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ಕೇವಲ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನುಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೧೪. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಹೊದಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೧೫. ಯವಕ್ಷಾರ, (ಜವಾಖಾರ) ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಕೋಪದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ; ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗುತ್ತದೆ ಶೂಲೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೧೬. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಓಮುವನ್ನು (ವಾದಕ್ಕಿ) ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೬೧೭. ಸಂಗ್ರಹಣಿರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ಉಪಾಹಾರಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಜವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೧೮ ಬಾವು, ವಿಷವಿಕಾರ, ವಾಂತಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯ, ಭಗಂದರ, ಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ತೊನ್ನು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಇವುಗಳುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ಶರೀರವು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪಾನದಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಬಿಡದೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಗುಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಭೂಲೋಕದ 'ಅಮೃತ'

ಎಂದು ಹೊಗಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಇಂತಹ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವ ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳೇ ಧನ್ಯರು!

ಬೆಣ್ಣೆ

೬೯. ಆಗಲೇ ತೆಗೆದಿರುವ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಶೀತಲವೂ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವೂ, ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕವೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ, ಮತ್ತು ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ಬಲಕರವೂ, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ವ್ರಣ, ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಹಗುರವಾದುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸಿಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದ ಬೆಣ್ಣೆಯು, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳುದೂ, ಅತಿ ಮಧುರವೂ, ಅತಿ ಶೀತಲವೂ, ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವೂ, ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದೂ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆಯು ವಾತ ಕಫಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದಾಹ, ಪಿತ್ತ, ಆಯಾಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಮೇದಸ್ಸನ್ನುಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ

೭೦. ಸಕಲವಿಧ ಸ್ನೇಹ (ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳ) ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತಿರುವ ತುಪ್ಪವು ಮಧುರ, ಸೌಮ್ಯ, ಶೈತ್ಯಗಳೆಂಬ ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಬುದ್ಧಿ, ಕಾಂತಿ, ವೀರ್ಯ, ಓಜಸ್ಸು, ಬಲ, ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶೂಲ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ, ಕ್ಷಯ, ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ಭೂತಬಾಧೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸುವುದೂ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೂ,

ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೂ, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗುವುದೂ, ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಕಲವಿಧ ಸ್ನೇಹವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಹೊಗಳುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪವು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಾನಾವಿಧ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ "ಸಹಸ್ರವೀರ್ಯ"ವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವು ಬಂದಿರುವುದು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಸುವಿನ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವಲ್ಲದೆ ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ, ನಾನಾವಿಧ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಠಕರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಸ್ಮೃತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ವರ್ಣ, ಮುಂತಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ತುಪ್ಪದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣವೇ! ಗೋರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಧಾನಕಾರ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗೋಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಗೋಸೇವೆಯ ಪ್ರಸಾದರೂಪಗಳಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಲಕ್ಷಣಸ್ಮೃತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸು, ವೀರ್ಯಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತರಾಗಿ ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೇ ಸನ್ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರಾದರು. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರತಮವಾದ ಗೋಸೇವೆಯು ಪರಿಪಾಟಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಕ್ಷೀಣಬಲರೂ, ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳೂ, ನಿಸ್ತೇಜಸ್ಕರೂ ನಿರ್ವೀರ್ಯರೂ ಆಗುತ್ತಿರುವರು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳನು

ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಜಾರದ ತುಪ್ಪವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ಯೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರೂ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಈಗ ಬಂದೊದಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವು ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ತುಪ್ಪಗಳಿ ಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು "ಗವ್ಯಂ ಸರ್ಪಿರ್ಗುಣೋತ್ತರಂ" ಎಂದು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಾದುದೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪವು ಸಿಹಿ, ಶೀತಲ, ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತ, ವಾತಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ, ಕಫ ವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ನಿಜವಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈಗ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೋ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಜವಾದ ತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೆಂದರೆ; ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಮೋಸಮಾಡಿ ಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೨೧. ಜ್ವರದಿಂದಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಉರಿಯು ಶಾಂತ ವಾಗುವುದು.

೬೨೨. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೬೨೩. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

೬೨೪. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಿಸಿಯ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ

ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ರೋಗವು ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ!

೬೫. ದತ್ತೂರಿಯ ಅಥವಾ ರಸಕರ್ಪೂರದ ವಿಷವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷವಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೬. ವಿಶೇಷ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತೇರಿದಾಗ ೧೨ ತೊಲ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ೩ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬೭. ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧೆಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೬೮. ರಕ್ತವು ಕೆಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳುಂಟಾದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಪಟಕದ ೨ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಗಾಜಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೂರುಸಲ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

೬೯. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೭೦. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ನವೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ; ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ; ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅನಂತರ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ಒಂದುವಾರ

ದೊಳಗಾಗಿ ವೈಯ ನವೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನೂರು ಸಲ ತೊಳೆ ದಿರುವ ತುಪ್ಪವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ, ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಈ ತುಪ್ಪವು ಸೇರಬಾರದು. ಈ 'ಶತ ಧೌತಘೃತ'ವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ

೬೩೧. ತುಪ್ಪವು ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣ ವುಳ್ಳದಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಬಹು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದಾಗುವುದು. ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ತುಪ್ಪವು 'ಪುರಾಣ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು; ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ತುಪ್ಪವು 'ಕೌಂಭ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು; ಇದರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತುಪ್ಪವು 'ಮಹಾಘೃತ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಮಹಾಘೃತವು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಿರೇಚನಕಾರಿ, ವಮನಕಾರಿ, ಹಗುರ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಅತಿವೇಗ ದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಪ್ತಾಂಗರೋಗ, ಗುಲ್ಮ, ಬಾವು, ಮೂರ್ಛೆ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪೀನಸ, ಕುಷ್ಠ, ಉನ್ಮಾದ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವು ಉನ್ಮಾದರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಸನ್ನಿಪಾತ, ಶೂಲ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಗಳ ರೋಗ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಿಂದ ಗುಣಪಡಿ ಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮಾತ್ರ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸುವುದು), ನಶ್ಯ (ಮೂಗಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸುವುದು), ಅಕ್ಷಿಪೂರಣ (ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು),

ಮರ್ದನ (ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದು) ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪದ ಪ್ರಯೋಗವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಸಿನೋಡುವುದಾದರೆ ಚಾತುರ್ಥಿಕ ಜ್ವರ (ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಜ್ವರ)ವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಧು)

೬೩೨. ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಮಧುವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ತೇಜೋಮಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಜೇನಿನ ಸಮಗ್ರಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಂತಹ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವೂ ಹೊರಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರ ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಗ್ರಂಥವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಯಾವ ಔಷಧದೊಡನೆ ಸೇರಿದರೂ ಆ ಔಷಧದ ಗುಣವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹು ವೇಗದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದರಿಂದಲೇ ನಾನಾ ವಿಧ ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವೂ, ಜನೋಪಕಾರವೂ, ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತವೆ. ವೈದಿಕಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಂತೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಂತೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಗ್ಧರಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಅರ್ಪಣಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನಕಾಲದ ಮಹಾಮಹಾತಪಸ್ವಿಗಳೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಪರಮಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯ ಗುಣಾನ್ವಿತವಾಗಿರುವ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾನಾಮುಖವಾಗಿ ಉಪದೇಶಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಮಹಾಪುರುಷರು ಅತಿಥಿಗಳ ಸತ್ಕಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯದೇವತೆಯನ್ನು ಅರ್ಚಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪುನಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಪೂರ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲೋಸುಗ, ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲೋಸುಗ, ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜಕಗಳಾದ ನಾನಾವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆ ಮಹಾಮಹಿಮರ ಪೂಜಾಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗಸಾಹಿತ್ಯ, ಯುದ್ಧಸಾಹಿತ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವೇ ಮುಂತಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪೂರ್ಣಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಮಧುಮಯವಾಗಿ (ಜೇನಿನಿಂದ ತುಂಬಿ) ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭೀಷ್ಟವನ್ನು ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ:—

> ಮಧುಮತೀ ರೋಷಧೀರ್ದ್ಯಾಪ ಆಪೋ ಮಧುಮನ್ನೋ ಭವತ್ವಂತರಿಕ್ಷಂ ।
> ಕ್ಷೇತ್ರಸ್ಯ ಪತಿರ್ಮಧುಮಾನ್ನೋ ಅಸ್ತ್ವರಿಷ್ಯಂತೋ ಅನ್ವೇನಂ ಚರೇಮ ॥
> ಪನ್ಮಾಯ್ಯಂ ತದಶ್ವಿನಾ ಕೃತಂ ವಾ ವೃಷಭೋ ದಿವೋ ರಜಸಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ ।
> ಸಹಸ್ರಂ ಶಂಸಾ ಉತಯೇ ಗವಿಷ್ಟೌ ಸರ್ವಾಂ ಇತ್ ತಾಂ ಉಪ ಯಾತಾ ಪಿಬಧ್ಯೈ ೩೬ ॥

ಅಥರ್ವಣವೇದ, ಮಧುಸೂಕ್ತ

ಸಕಲ ವನಸ್ಪತಿಗಳೂ ಮಧುಮಯಗಳಾಗಲಿ; ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಜಲವೂ ಮಧುಮಯಗಳಾಗಲಿ; ಅಂತರಿಕ್ಷವೂ ನಮಗಾಗಿ ಮಧುಭರಿತವಾಗಲಿ;

ನಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಪಾಲಕ (ಭೂಸ್ವಾಮಿ ಅಥವಾ ದೇಶಪಾಲಕ) ನಾದರೂ ಮಧುವಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಿ ಹೋಗಲಿ; ನಾವುಗಳೂ ಸಹ ಮಧುವಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣಭರಿತರಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಆ ಪವಿತ್ರಮಧುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಧುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಪಮಾನರಹಿತವಾದ, ಪರಮಪವಿತ್ರವಾದ, ಸರ್ವೋಪಯೋಗಿಯಾದ, ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ದಿವ್ಯಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೃತಸದೃಶವಾದ ಮಧುವಿನ ಮಾಧುರ್ಯದಿಂದ ಶಿಶುಗಳ ಸಮುದಾಯವು ಅತ್ಯಾನಂದಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ತರುಣರ ಸಮುದಾಯವು ಮಧುವಿನ ಮಾಧುರ್ಯ ರಸಾಸ್ವಾದನೆಯಿಂದ ಮತ್ತರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ವೃದ್ಧರ ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಿಥಿಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ತಮ್ಮ ಜರ್ಜರಿತಗಳಾಗಿದ್ದ ನರಗಳ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಪರಿಮಿತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆನಂದಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದ ವನಿತೆಯರು ಈ ಮಧುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವೀರಮಾತೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಲೋಕದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ತಮ್ಮ ಮಧುಕೋಶ (ಜೇನಿನ ಹುಟ್ಟು) ವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಮಧುಮಕ್ಷಿಕೆ (ಜೇನುನೊಣ) ಗಳ ಜೀವನವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಿತ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಜಂತುಗಳ ಜೀವನವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುನೊಣಗಳು—೧. ಪೂತ್ತಿಕಾ, ೨. ಭ್ರಮರ, ೩. ಕ್ಷುದ್ರಾ, ೪. ಮಾಕ್ಷಿಕ, ೫. ಛಾತ್ರ, ೬. ಉದ್ದಾಲಕ ಎಂದು ೬ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಕೃತಿಕ'ವೆಂಬುದೂ ಒಂದು ಜಾತಿಯುಂಟೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಏಳು ವಿಧ ನೊಣಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲ ದೇಶಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ

ಯಾವ ಯಾವ ಗುಣ ದೋಷಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಂಬಿವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವಿವೇಚನೆಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ಆ ಜೇನುನೊಣಗಳ ಭೇದಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ನಾನಾವಿಧ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈಗಿನ ಚತುರ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದ ಬಳಿಕ ! ಸಾಮಾನ್ಯಪಾಠಕವರ್ಗವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಠಕರು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಜ್ಜೇನು, ಚಿಟ್ಟಜೇನು, ಎಂಬ ಎರಡು ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರೀಶೀಲಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವೆಂದು ತಿಳಿದಮೇಲೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಯಾವ ಗುಣವೂ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಕೃತ್ರಿಮ ಮಧುವಿನ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಯಾವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದದಿರುವ ಜನಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ ಮಹಾಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿಬಿಡುವ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡಬಾರದು.

ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನೇಕವಿಧ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತತ್ವಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತತ್ವಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 'ವಿಟಾಮಿನ್' ಎಂಬ ತತ್ವವೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುವು ಕೇವಲ ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ; ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು ಇತರ ವಿಧ ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೂ ಆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ವಿಟಾಮಿನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುವ, ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಈ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಟಾಮಿನ್ನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಗೆತಾನೇ ಹೇಳಲಾಗುವುದು ! ಎಂಬ ಮಾತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕಿತು. ಆಗ ಅವರು ಬಹು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಗಂಭೀರ ವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ, ಎಂಬ ತತ್ವಗಳು ಅಲ್ಪ ಪರಿ ಮಾಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸಹತ್ತಿದುವು. ಆಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಶೆಯು ಬಲ ವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ 'ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ' ಎಂಬ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಪೂರ್ಣರೂಪದಿಂದ ದೊರೆಯಿತು.

ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ, ಎಂಬ ತತ್ವವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತವಿಕಾರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ(ಎನಿಮಿಯಾ), ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ಹೀನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನವಯುವಕರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆ ತರುಣರ ತಾರುಣ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವು ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಕಾಶದಂತೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ ; ಇಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತರುಣರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ; ಯಾವಾಗಲೂ ಆಯಾಸಗೊಂಡವ ರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ ; ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬಿದ್ದು ಮಲಿನತೆ, ಮತ್ತು ವಿವರ್ಣತೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿಹ್ನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿ ನವಯುವಕರು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮುದುಕರಂತೆ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ 'ಬೇರಿ ಬೇರಿ' ಎಂಬ ಹೊಸ ರೋಗವು ತಲೆ

ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ಬಿ, ವಿಟಾಮಿರ್ನ ಪುನಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇರಿ ನವತರುಣರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನವತರುಣರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಮುದುಕರಾದರೂ ನವತರುಣರಂತಹ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

'ಫಾರ್ಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್'ನಂತೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿ, ಕರಳುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾದ ಇತರ ವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಜತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿರ್ನ ಬಿ, ಎಂಬ ತತ್ವವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರೂಪದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದುದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಪಂಡಿತರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಸಂತೋಷವುಂಟಾಯಿತು. ಮತ್ತು 'ಬೇರಿ ಬೇರಿ' ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆಯು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನೇಕವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವಿದೇಶೀಯರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಗುಣವು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕಗಳಾದ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವಾಹೀ :—ಜೇನುನೊಣಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಧು)ವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ 'ಯೋಗವಾಹೀ' ಎಂಬ ಗುಣವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಯೋಗ (ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ

ಔಷಧಗಳು)ಗಳೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅನುಪಾನರೂಪದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಯಾವ ಔಷಧದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಸೇರಿದರೂ ಆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಅದರಂತೆಯೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನಕ್ಕೆ ಅನುಪಾನ ರೂಪವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವೇ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಯೋಗವಾಹೀ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗಾನುಗಾಮೀ, ಶೀಘ್ರ ಪ್ರಭಾವಕಾರೀ, ಎಂಬ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಶೇಕಡಾ ೯೦ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೇಖನ:—ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಫವು ಕೋಪಗೊಂಡು ಬಾವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಕಂತಹ ಔಷಧಗಳೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಕಫವು ಕರಗಿಹೋಗಿ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಲೇಖನ' ವಾಗಿದೆ.

ದೀಪಕ:—ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದಂತಹ ಗುರುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಅಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮಾಶಯ ಮತ್ತು ಪಕ್ವಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ; ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಸ್ವತಂತ್ರರೂಪವಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಚೇತನಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪಾಚಕರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ,

ಇದರಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಆಗಿರತಕ್ಕ ಬಾವು ಗುಣವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪ್ರಭಾವವು 'ದೀಪಕ'ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹೀ:—ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಎನಿಮಾದ ಮೂಲಕ ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಫವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ರಸವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊರಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ರಸವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಲಬಂಧ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ದೂರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಗ್ರಾಹೀ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ಷುಷ್ಯ:—ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವಂತೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಗೀಜು ಹೊರಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಘರದೆಯು ಬಿದ್ದಂತಾಗುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಹಗುರಾಗುತ್ತವೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಚಕ್ಷುಷ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವರ್ಯ:—ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಡಕು ಸ್ವರವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಂಟಲಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊರಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೭-೮ ಸಲ ನೆಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಟಲಿನ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗಿ ಸ್ವರವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಸ್ವರ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ವೃಷ್ಯ:—ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಪೋಷಕಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಮಧು ಭಕ್ಷಣದಿಂದ ವಾತವಾಹಿನೀ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಕಲ ನರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಚಾರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ವೃಷ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ಮೇಧ್ಯ :—ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಮೇಧ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ವ್ರಣಶೋಧಕ :—ಕೆಟ್ಟ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೀವು ಮುಂತಾದ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ವ್ರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ವ್ರಣಶೋಧಕ'ವಾಗಿದೆ.

ವ್ರಣರೋಪಕ :—ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಂಕುರಗಳು ಬೇಗ ಬೆಳೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ವ್ರಣರೋಪಕ'ವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹನ್ನೆರಡು ಗುಣಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನಂತಾನಂತ ಗುಣಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಪಾಠಕರ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೂರಾರು ವಿಷಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಂದೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬರೆಯಲಿರುವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಮೂಲ್ಯಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಗ್ಧರಾದ ಅನೇಕ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾಪುರುಷರು

ಅನಂತವಾಗಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಪಾರಮಹಿಮೆಯನ್ನೂ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನೂ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಮನನಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ 'ಸುಲೈಮಾನ್' ಎಂಬ ಮಹಾತ್ಮನು ಮಧುಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಕಲ ಜನಗಳಿಗೆ ಉಪ ದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಮಹಾತ್ಮನಾದ ಮುಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹೇಬನಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಬಂದು "ನನ್ನ ಸಹೋದರನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಂಕಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾವು ದಯಮಾಡಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು. "ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಸು" ಎಂದು ಮುಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹೇಬರು ಹೇಳಿದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪರಿ ಮಾಣದಿಂದ ಕುಡಿಸಿದನು. ಫಲವಾಗದಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಮತ್ತೆ ಬಂದು "ಸ್ವಾಮಿಾ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಾಂತಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ" ಎಂದನು. ಆಗ ಮುಹ ಮ್ಮದ್ ಸಾಹೇಬರು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ "ಏನು? ಮಧು ಭಕ್ಷಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲವೆ! ಹೋಗು ಈಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಸು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರು. ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಹೋಗಿ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಸಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

'ಎರಿಷ್ಟೋರ್' ಎಂಬುವನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ,—"ಒಲಂಪಿಯರ್ ಜನಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ತರಹದ ಅಮೃತವನ್ನು ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಕೀಮನಾಗಿದ್ದ 'ಜಾಲೀನೂಸ್' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸನು,— "ಶೀತಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ

ಔಷಧವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 'ಕಟ್‌ಕಟ್' ಎಂದು ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೋವು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ತೊಟ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಮಿಶೋರಾ (ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು) ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

'ಡಾ|| ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಜೆಸಿಸ್' ಎಂಬ ಮಹೋದರು, ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿ ಸಿರುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ,—ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಲೀವರ್ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ಹೃದಯ (Heart) ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಲವಣದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು 'ಅಲ್ಬ್ಯೂಮೆರ್' ತತ್ವದ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವಂತಹ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉತ್ತಮ ವಾದ ಉಪಾಹಾರ (ಟಿಫ್ಸ್) ರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ತದ್ದು, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಎಗ್ಜಿಮಾ, ಮಡಿಮೆ, ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪನರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದೂ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಕುರ, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಾಘಾತ (ಲಕ್ವಾ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಕುರಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಲೇಪನದಿಂದ ಸೇಕಡಾ ೯೦ ರಂತೆ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಕುರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದ ಶಸ್ತ್ರದಿಂದ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತೂತನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದನಂತರ ಆ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು (ಡ್ರೆಸಿಂಗ್) ಕಟ್ಟುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ, ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಗಾಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು (Pus) ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಗುಣವಾದನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯದ ಕಲೆಯೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಗಾಯಗಳಿಗೆ

ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಪುನಃ ಇನ್ನಾವ ಇತರ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮುನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಳೆತಿರುವ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಕೊಳೆತು ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸರಿತೂಗುವ ಬೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

(ಹೆಲ್ತ್ ಎಂಡ್ ವಿಟ್ಯಲಿಟಿ).

'ಡಾಕ್ಟರ್ ಪ್ಲೀನೀ' ಎಂಬುವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ,—ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತರಸವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅತಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುನೊಣಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದರಲ್ಲಿ 'ಮಧುಮಕ್ಷಿಕಾ ಪಾಲನ ಶಾಸ್ತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವೀಣೆಯೆಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ 'ಕುಮಾರೀ, ಕೆನೆಡೀವೇಲ್' ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಬ್ರಾಡ್ ಕಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ನಿನ ಪರವಾಗಿ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾಳೆ:—

ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವುದಲ್ಲ, ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ತರಗತಿಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜನಗಳ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಜನಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸೇವನದಿಂದ ಅಂತಹ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಅಶಕ್ತರು, ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು, ಇವರುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಅರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮುದುಕರ ನಿರ್ಬಲ

ವಾಗಿರುವ ಪಾಚನಶಕ್ತಿಗಂತೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರವಸ್ತುವನ್ನೂ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರತಕ್ಕವರೂ ಸಹ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೇಗ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಜಗನ್ಮಾನ್ಯರಾಗಿರುವ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜತೆಗೆ ನಿತ್ಯದ ತಮ್ಮ ಭೋಜನದ ಸೂಚಿ (ಪಟ್ಟಿ) ಯಲ್ಲಿ ೪ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದ್ದರು.

ಕಾಶೀ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಸದ್ಯಃ ಕೈಲಾಸವಾಸಿಗಳಾಗಿರುವ ಮಹಾಮಾನ್ಯ ಪಂಡಿತ ಮದನ ಮೋಹನ ಮಾಳವೀಯರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿದ ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಎಂತಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೬೩೩. ಕೋಷ್ಠಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿರುವ ಅಜೀರ್ಣವಿದ್ದರೆ; ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮರುದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧೦-೧೧ ಗಂಟೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅವರವರ ಹಸಿವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪುನಃ ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ೭-೮ ಗಂಟೆಗೆ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟ ವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ೮-೧೦ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಜೇನಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಮೇಲಿನಂತೆ ಪಥ್ಯದಿಂದ

ಇರುವುದಾದರೆ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಲ್ಲಿನಂತಹ ಕೋಷ್ಠ ಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವರೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಟವಲ್ಲಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಬೆಂಕಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇವಲ ಹಾಲಿನ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಾಗದವರು ಹಾಲಿನ ಜತೆಗೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವುದನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದರವು ಸರಿಹೋಯಿತೆಂದು ಸದರದಿಂದ ಆತುರಪಟ್ಟು ಅಜೀರ್ಣಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದುಚಿತವಲ್ಲ.

೬೩೪. ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:—ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವು ಒದಗಿದಾಗ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವಾಹಕನಾಡಿಗಳು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವು ಅವುಗಳನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

೬೩೫. ಕ್ಷಯದ ಅಥವಾ ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮಾರೋಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ? ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇತರ ವಿಧ ಭೋಜ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಹುಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸಹ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು; ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಶರೀರವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣ ವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು; ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ತತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗ ಪಚನವಾಗತಕ್ಕುದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಭಾರವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಉಚಿತ ಪರಿ ಮಾಣದಿಂದ ತಪ್ಪದೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ನಷ್ಟವಾಗಿರತಕ್ಕ ಶಾರೀರಕ ಧಾತುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಧೆ, ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಅರುಚಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದವಿಕಾರ, ಯಾವಾಗಲೂ ಜ್ವರವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪ ದ್ರವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿರುವ ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ಹೊಸಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ತೊಲ, ಬಂಗಾರದ ವರಕು ಅಥವಾ ಸುವರ್ಣ ಭಸ್ಮ ಒಂದು ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೩೬೫. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವ) ರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು ಲೀವರಿನ ವಿಕಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಇತರವಿಧ ಮಧುರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮಾರ್ಗ ದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತಾ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೀವರ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ವಿಧ ಮಧುರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಶರ್ಕರಾ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಯಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹರೋಗವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮೇಲೆ ಲೀವರಿನಲ್ಲಿ ಆ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಮಧುರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗನೆ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ರೂಪ ವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುವ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಭಾವವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ವಿಧ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಥ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪರದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯ ದುಗ್ಧ ಶರ್ಕರಾ (ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಸಕ್ಕರೆ) ಫಲಶರ್ಕರಾ (ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ

ತೆಗೆದಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ) ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದ್ರಾಕ್ಷಶರ್ಕರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಬದಲು ಈ ರೋಗದವರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಶರ್ಕರಾ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಅತ್ಯಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಬಹಳ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಇತರ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಜತೆಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಸವ, ಅರಿಷ್ಟ, ಕಷಾಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಮತ್ತು ಭೋಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು, ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲದಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಈ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೀರಬಾರದು.

೬೩೬. ಏಟು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ಹೊಸ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೬೩೭. ಬಹಳ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸುಟ್ಟಂತಾಗಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಆಗಿರುವಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಾಗಲಿ, ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಾಗಲಿ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

೬೩೮. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ನೋವು ಅಥವಾ ಪೋಟು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಬಿಸಿಮಾಡಿ

ಹಾಕಿದರೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬೪೯. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೫೦. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಲೇಪನದಿಂದ ಎಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಹುಣ್ಣಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ವಾಯು ತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದನಂತರ ಆ ಗಾಯ ಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ (ಡ್ರೆಸಿಂಗ್) ಬಹಳ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಗಾಯ ದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಯವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ಔಷಧದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಸಹ ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಬೇಕಾ ದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೬೫೧. ಗಂಟಲಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ತರ್ಪಣ (ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ) ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

೬೫೨. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಕುದುರೆಯ ಜೊಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಮೆಣಸನ್ನು ತೇಯ್ದು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೬೫೩. ಎರಡು ತೊಲ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರೆದು

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೪೪. ಪಿತ್ತಜ್ವರದಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೬೪೫. ಮೇಹಜಾಡ್ಯದ ರೋಗಿಗೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜವೆಯಿಂದ ಭೋಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಮೇಹರೋಗದವರಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

೬೪೬. ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ತ್ರಿಫಲ, ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣದ ಜತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬೪೭. ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೬೪೮. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರಸಹಿತವಾದ ಭೇದಿ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅತಿಬಜೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೬೪೯. ರಕ್ತಪ್ರದರದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅತ್ತಿಯ ಕಾಯಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬೫೦. ಹುಲಿ, ಚಿರತೆ, ತೋಳ, ನರಿ, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮೂರು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುರುತೂ ಸಹ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

೬೫೧. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಶರೀರದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೫೨. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೬೫೩. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು (ಚರ್ವಿ) ಬೆಳೆದು ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನೊಡನೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೫೪. ಆಗ ತಾನೇ ಏಳುತ್ತಿರುವ ಕುರ ಅಥವಾ ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಕುರವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬೫೫. ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಶೀತದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಕಾಲುಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಅನಂತರ ಉಗಿದುಬಿಡಬೇಕು.

೬೫೬. ಒಸಡುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಅಥವಾ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಸಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೬೫೭. ನೋವು ಇರತಕ್ಕ ಹಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೬೫೮. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾದ ನಂತರವೂ ಗಾಯವು ಮಾಯುವ ವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಾಯವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೫೯. ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೬೦. ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೀತದಿಂದ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುನಾಲ್ಕುಸಲ ಅರ್ಧತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೆಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ವನಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲು ಇದ್ದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೬೧. ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೬೬೨. ಮೇಹ (ಗನೇರಿಯಾ) ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಿಚಕಾರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ನೋವು, ಬಾವು, ಕೀವುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾಗಿ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೬೩. ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷನಿಗೆ ಮೂತ್ರವು ತಡೆದು ಬರು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಇಟ್ಟರೆ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬೬೪. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೇಖನ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಥಿಲತೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆಯಾಸವೂ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಳತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು, ಕಾಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ದೊಡ್ಡವರು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲದಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆತುರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ತಡವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದರೆ ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಎರಡು ತೊಲ ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಷರಬತ್ತನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅನಂತವಾಗಿವೆಯಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬರೆಯಲಿರುವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನು ಮೇಣದ ಉಪಯೋಗ.

೬೬೫. ಐದು ತೊಲ ಮೇಣವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು, ಮೇಣವು ಕರಗಿದನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಅನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರಮೇಲೆ ಕರಗಿರುವ ಮೇಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮೇಣವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಬಡಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಮೇಣದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಶಾಕವಿರುವ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಬೇಕಾದರೆ ಈ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ನೋವುಗಳೂ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೬೬. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಒಂದೊಂದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮೇಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಶಾಕವಿರುವ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೆ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭೂತವು ಹಿಡಿದು ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಮೇಣದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರೋಗಿಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವನಸ್ಪತಿಗಳು

ತುಲಸಿ

೬೬೭. ಯಾವ ವಸ್ತುವು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದೂ ಆಗಿರುವುದೋ ಆ ವಸ್ತುವೇ ಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತುಲಸಿಯೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನಂತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷವಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ಪೂಜ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿಂದುವಿಗೆ ಪೂಜನೀಯ ವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೆಂದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಅನಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ನಮ್ಮ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುವಿನ ಮಹತ್ವವು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನೂ ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ೧೭೦೭ನೆಯ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಆದ "ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕರೀತುಲಸಿಯು ಮಲೇರಿಯಾಜ್ವರದ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಲಂಡನ್ನಿನ ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಪೊಲಾನಾ ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು "ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇದೆ; ಅದು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಣ ವಾಯುಮಂಡಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೇಜರ್ ಲೋರೀಮಸ್, ಎಂಬುವರು ತುಲಸಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತುಲಸಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಸುಗಂಧವು ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೆಂಬ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕಾರರಂತೂ ತುಲಸಿಯನ್ನು ಕೃಮಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ದೂಷಿತವಾಯು ಶೋಧಕ, ಸರ್ವರೋಗಾಂತಕ, ಎಂಬ ಅನ್ವರ್ಥ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೬೬೮. ೧ ತೊಲ ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೧ ಹಣತೂಕ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷಮಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೬೯. ನಾಲ್ಕರ ಛಳಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವು ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ದಿನವು ಜ್ವರದ ಗಡುವಾಗಿರುವುದೋ ಆದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ತುಲಸಿಯರಸ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು, ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅದೇ ದಿನವೇ ಜ್ವರ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಅತಿವೇಗವಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದಕೂಡಿದ್ದ ಜ್ವರದ ವಿಷವು ಶರೀರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ೨-೩-೪ನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗಲೂ ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನುನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಗಡುವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ 'ಥಾಯಮಲ್' ಎಂಬ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥವು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೭೦. ತುಲಸಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಡ್ಡಿಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತದ್ದು, ನವೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದೇಹದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಕರಿಯ ತುಲಸಿಯು ಎಂತಹ ಕುರೂಪಿಯನ್ನಾದರೂ ಸುರೂಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಅಥರ್ವಣವೇದದ ಮಂತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಮಾಂಸ, ಎಲುಬುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅಥರ್ವಣವೇದವು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ.

೭೭೧ ಟೀಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಆಲಸ್ಯ, ದಣುವು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೬೭೨. ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷನಾಶಕ ಗುಣವು ಬಹು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾವಿನ ವಿಷದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ೧ ಅಥವಾ ೨ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮತ್ತು ತುಲಸಿಯ ಬೇರನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಾವು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಪವು ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಪುನಃ ಹೊಸದಾಗಿ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಪ್ಪಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಲೇಪವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಿಷವೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಕಾಶಿಯ ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೬೭೩. ತುಲಸಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ನಾರು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ದಾರವು ಹೊರಕ್ಕೆಬರುವುದು; ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಆ ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಪುನಃ ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೂರುನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇದೇ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೭೪. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಣ ತೂಕದಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ರಸದ ಲೇಪನದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ನಿಘಂಟು ರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೬೭೫. ತುಲಸಿಯು ಕಫದ ವಿಕಾರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ದಮ್ಮುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧ ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ೫ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ೧ ಲವಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವ ಕಫವು ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಬಾಧೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ

ಪ್ರಯೋಗ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರು. ನಮ್ಮಿಂದಲೂ ಅನೇಕಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ

೬೭೬. ತುಲಸಿಯ ಸೇವನೆ, ಲೇಪನ ಮತ್ತು ನಶ್ಯಗಳಿಂದ ಭೂತಬಾಧೆ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ಮೂರ್ಛೆ, ಧನುರ್ವಾತ ಮುಂತಾದ ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಂಬುದು ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೭೭. ಹಾವಿನ ಪರೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ; ಅದರ ಜತೆಗೆ ಹಿಂಗು, ಶುದ್ಧಮಣಿಶಿಲೆ, ಶುದ್ಧ ಇಂಗಳೀಕ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದಿಂದ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭೂತಬಾಧೆ, ಧನುರ್ವಾತ ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೭೮. ಕರಿಯ ತುಲಸಿ, ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರು ೪-೪ ಭಾಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಒಂದೊಂದು ಭಾಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ವಾಯುವಿಕಾರಗಳೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೭೯. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ತುಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಉತ್ತಮವಾದ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಕಾಲು ತೊಲ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇವಿನ ಹಸಿಯ ಬೀಜದ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಚಿಗುರಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುರಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಲೇಗಿನ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರದ ವೇಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಮೂರುಸಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ವರದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಗೆ ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

೭೮೦. ತುಲಸಿಯ ಹಸಿ ಎಲೆ ೧೦ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೧ ತೊಲ, ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿ ೧ ತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಟಾಣಿಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೧ ಮಾತ್ರೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಯಾವ ಜ್ವರಕ್ಕಾದರೂ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ವಾಯು ವಿಕಾರವನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೭೮೧. ತುಲಸಿಯ ಬೀಜ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಅತಿಬಜೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳದ ಹೂವು, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಹುರಿದದ್ದು), ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿ, ಈ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ೧ ರಿಂದ ೨ ಮಾತ್ರೆ ಗಳ ವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಪೀನಸ, ಹಾಲು ಕಕ್ಕುವುದು, ದಮ್ಮು, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವೇ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ಬಾಧೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಪೇಟೆಂಟ್‌ಔಷಧ" ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಭಯರಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೭೮೨. ಕರಿಯತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನು ಸಾರವಾಗಿ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಎಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ,

ದಾಲಚೀನಿ ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಲವಂಗ ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಅತಿಮಧುರ ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಎಲೆಯ ಹೊರತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ೧೦ ತೊಲೆ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಮಲೇರಿಯಾಜ್ವರದ ವಿಷ, ವಾಂತಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹು ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋಗಳ ಬದಲು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ರೋಗಿಗಳ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳೆಂಬ ರೋಗಗಳು ಈ ಪಾನೀಯದಿಂದುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೬೮೩. ಹನ್ನೆರಡು ಔನ್ಸ್ ತುಲಸಿಯರಸದಲ್ಲಿ ೮ ಔನ್ಸ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಪೌಂಡ್ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ೧ ಅಥವಾ ೨ ಡ್ರಾಂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಶೈತ್ಯವು ನಿಜವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೮೪. ಒಣಗಿದ ತುಲಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ೧ ಔನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ೧ ಪಾಯಿಂಟ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದು ಔನ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಡಾಕ್ಟರರು ನನಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬೮೫. ತುಲಸಿಯ ರಸ ೪ ಡ್ರಾಂ, ಹಸನಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ಔನ್ಸ್, ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸ ೨ ಡ್ರಾಂ, ಓಮದ್ರಾವಕ ೧ ಔನ್ಸ್ ಅಥವಾ

ಓಮದ ಚೂರ್ಣ ೨ ಡ್ರಾಂ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ೧ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ಹನಿಗಳ ವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ವಾಯುಸಂಬಂಧವಾದ ಉಪದ್ರವದ ಮೇಲಂತೂ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ.

೬೮೬. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ೫ ತೊಲ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ೫ ತೊಲ, ತುಂಬೆಯ ಎಲೆ ೫ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೨॥ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ೨॥ ತೊಲೆಯಂತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರ, ಪ್ಲೇಗಿನಜ್ವರ, ಮುಂತಾದ ಜ್ವರಗಳ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರವಂತೂ ಹೇಳದೇ ಕೇಳದೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೮೭. ತುಲಸಿಯ ೬ ದಳಗಳನ್ನು ೨ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೧ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಛಳಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿಷಮಜ್ವರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬೮೮. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜರಿ, ದುಂಬಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಕಡಿತದ ಬಾಧೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬೮೯. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೯೦. ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೋಸುಗ ಒಣಗಿದ ತುಲಸಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

೬೯೧. ತುಲಸಿಯ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೯೨. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಶೂಲೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯೩. ತುಲಸಿಯನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಾಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯುವಿಕಾರವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಶುದ್ಧರಕ್ತವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೯೪. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ತುಟಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲಣ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುವು.

೯೫. ತುಲಸಿಯ ರಸ ೧ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೧ ತೊಲ, ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ೨ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅವರೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೬. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯೭. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯೮. ಒಣಗಿದ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪೀನಸರೋಗದ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೯೯. ಇದರ ರಸದ ಮರ್ದನದಿಂದ ತದ್ದು, ನವೆ, ತುರಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೨೦೦. ಇದರೊಡನೆ ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಒಸಡಿಗೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೧. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಾವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೨. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಸಮಭಾಗದ ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉದರದ ವೇದನೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೩. ತುಲಸಿಯ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರಗುಣವಿದೆ; ಈಗಿನ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ನವನಾಗರಿಕರು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದು! ಅಂತಹವರು ದಯಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಉದಾರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ, ಕಾಸಿನ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಯವಿಲ್ಲದ, ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ, ವಿಚಿತ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ, ತುಲಸಿಯ ಬೀಜದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ತುಲಸಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸಮಭಾಗದ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮೊದಲು ಒಂದು ಮಂಡಲದವರೆಗೆ ಮಾಡಿನೋಡಿದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮವರ ಮೋಹವು ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಅನಂತ ವಿಧಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಪುಂಸಕರಂತಾಗಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೋಸುಗ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳ ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ಏನೂ ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಲಾರರು ಅಷ್ಟೆ! ಇಂತಹ ತರುಣರು ಈ ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ವೀರ್ಯವು ಬಹು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಕವೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಫ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾಮ್ರಭಸ್ಮದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬಲವು ಬರುವುದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ

೭೦೪. ತುಲಸಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗದ ಬಜೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾಗುವ ಬಾಲ ಗ್ರಹದ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೫. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಾಯಿಫಲದ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಮೈಯ್ಯಮೇಲಿನ ಪಿತ್ತದ ಬಕ್ಕೆಗಳು ಮುಂತಾದುವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೦೬. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೭೦೭. ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ತುಲಸಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೮. ತುಲಸಿಯ ದಳವನ್ನು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೯. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಕರಿಯ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದ ರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೦. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂರ್ಛೆಯು ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭೧೨. ತುಲಸಿಯ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎಲೆಗಳ ತೂಕದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿ ಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೩. ವಿಷೂಚಿಕಾ (ಕಾಲರಾ) ರೋಗದ ಆರ್ಭಟದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಮೆಣಸಿನೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ

ರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣದ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಭಯಂಕರ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲೆಯೂ ರೋಗವೇನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆಗ, ತುಲಸಿಯ ರಸ, ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗದ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೋ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೋ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಷೂಚಿಕಾ ರೋಗದ ವಿಷ ಕೃಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗು ವುದೆಂಬುದು ನೂರಾರು ವೈದ್ಯರ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮಿಂದಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೧೪. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೫. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ, ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ, ಒಣಗಿದೆಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸು ವುದರಿಂದಲೂ, ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿರುವಿಕೆ) ರೋಗದ ವೇಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೬. ತುಲಸಿಯ ರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಓಮ, ತಾವರೆ ಗಡ್ಡೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಂದ ವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಗಳ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೭. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ (ಮೇಲ್ಭಾಗ ದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ) ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಎಲೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಐದೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸು ತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಿಷಧಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರನೇಕರು

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕರಿಯ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಾಡುತುಲಸಿಯೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗುಣವೂ ಇನ್ನಿತರ ತುಲಸಿಗಳಂತೆಯೇ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಜೀವನ ಮೂಲಿಕೆಯನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಗುಣವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರೂ, ದುರಾಶೆಯಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಅನೇಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಗುಣಗ್ರಾಹಿಗಳಾದ ವಿದೇಶೀಯರ ಪಾಲಾಗಿಬಿಟ್ಟವೆ! ನಮ್ಮವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಂತೂ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ; ಅವುಗಳ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡುತುಲಸಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇತರರ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಯೋಗಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೮. ಕಾಡುತುಲಸಿ:—ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಲೋಳಿಯಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೯. ಇದರ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಅತಿಸಾರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಆಮು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೨೦. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಹಡೆದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಸೂತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೨೧. ಆವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆವಿಗೂ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೨೨. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೭೨೩ ಇದರ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉದಿರಿಸಿದರೆ ಹುಳು ಬಿದ್ದಿರುವ ಗಾಯವೂ ಬೇಗ ಮಾಯುವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೨೪. ಶೀತಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೭೨೫. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ ದಿಂದ ಹನ್ನೆರಡಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ತಿಂದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೨೬. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ೨ ರಿಂದ ೩ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಇದರ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಷರಬತ್ತಿನೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೭೨೭. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೭೨೮. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೭೨೯. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೩೦. ವೀರ್ಯದೋಷ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು. ಇದರ ಆರಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ವೀರ್ಯದೋಷ, ಮೂತ್ರದೋಷಗಳು ದೂರ ವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿಲ್ವ

ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಭರಿತರಾದ ಭಾರತೀಯರು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪರಮಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂದು ನಂಬಿ, ಅದನ್ನು ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಪುರಾಣಾದಿಗಳೂ ಬಿಲ್ವವನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಬಿಲ್ವವನ್ನು "ಮಹಾಫಲವೃಕ್ಷ"ವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುವುದೇನೂ ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು "ಶಿವದ್ರುಮ" ಎಂದಿರುವುದೂ ನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಅನಂತ ಕಲ್ಯಾಣವುಂಟಾಗುವುದು ಪುರಾಣಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಅತಿಮಂಗಲ" ಎಂತಲೂ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಇದನ್ನು "ಲಕ್ಷ್ಮೀಫಲ, ಸತ್ಯಫಲ, ಸದಾಫಲ, ಶ್ರೀಫಲ" ಎಂಬ ಬಹುಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಯಥಾರ್ಥ ನಾಮಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದೂ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಮಹಾಗುಣವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಗುಣದ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗುಣ ಪರೀಕ್ಷರಾದವರು ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ವಿಶೇಷಗುಣಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹೋಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಘಂಟುಕರ್ತರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾದ ಮಹಾ ಮಹಾ ಮುನಿಪುಂಗವರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವರ್ಣನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಪಾಠಕರ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಫಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದು ಪ್ರಿಯಪಾಠಕರ ಹೃದಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸುಲಭ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದೇ ಈಗಿನ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಪತ್ರ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಪಕಾರಿಗಳೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು "ಸರ್ವತೋಭದ್ರ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೩೧. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೩೨. ಜ್ವರದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಹಾಗೆ ಕೂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ರೋಗಿಯ ತಲೆಗೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೭೩೩. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಎದೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಫವು ಕರಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೩೪. ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಶೋಥವು (ಬಾವು) ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬಂದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ೨ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೫-೬ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ತ್ರಿಪಾಠೀ, ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ಎ. ಎಂ. ಎಸ್. ಎಂಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಾಲ್ಕಾರುಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೭೩೫. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಬೇನೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ಕ್ಷೀರಪಾಕದ ರೀತಿಯಿಂದ (ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ೮ರಷ್ಟು ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ೪ರಷ್ಟು ನೀರು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೇವಲ ಹಾಲು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು) ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಖೀರಿನಂತಿರುವ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಶ್ರೀಮಾನ್ ರಾಜಾ ಶಶಿಶೇಖರೇಶ್ವರದೇವಶರ್ಮ, ರಾಯಬಹದ್ದೂರ್, ಎಂಬ ಮಹೋದಯರು

ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಾಶೀ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ನಾಲ್ಕಾರುಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

೭೩೬. ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸೇಗನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ (ಫಾಸ್ಫೇಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಲೈಂ) ಸುಣ್ಣದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವೂ ಮತ್ತು (ಫಾಸ್ ಫೇಟ್ ಆಫ್ ಐರ್ನ) ಕಬ್ಬಿಣದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವೂ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕ್ಷಯರೋಗದವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧಾತುಕ್ಷೀಣದ ರೋಗಿಗಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಧಾತುಗಳ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಒಣಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಬಿಲ್ವದ ಸೇಗನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗದಿರುವ ಫಲವು ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೭೩೭. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ನರಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದರರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಮೊರಬ್ಬವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಈಗೀಗ ಡಾಕ್ಟರಗಳನೇಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವರು! ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊರಬ್ಬದ ಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ "ಬೇಥಗಾಡ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಾಗದಿರುವ ಬಿಲ್ವದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಔಷಧರೂಪವಾಗಿ ಬಹಳ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನಕಾಲದ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರೂ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಬಂಗಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಲ್ಲದೆ; ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಕಲ್ಕತ್ತಾಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

೭೩೮. ಬಿಹಾರ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರಾಂತದ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಕಂಟ್ರಾಕ್ಟರುಗಳು ಗಾರೆ ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿಯ ಜತೆಗೆ ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವಫಲದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮನೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಛಾವಣಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸು ತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಗಾರೆ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಛಾವಣಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯೂ, ಬಹಳ ನುಣುಪೂ ಆಗಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಆ ಪ್ರಾಂತದ ರಾಜ ಮೇಸ್ತ್ರಿಗಳು ಈ ವಿಧವಾದ ಗಾರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ರೆಂಬುದೂ ಅವರ ಮುಖದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

೭೩೯. ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಧಮಾನವೆಂಬ ರಾಜ ಧಾನಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಧೂಪದಂತೆ ಬೆಂಕಿಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕೊಡು ತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೇಳಲಾಗಿ "ಬಿಲ್ವದ ಚೂರ್ಣದ ಹೊಗೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮನೆಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ನೊಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತ"ವೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

೭೪೦. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಪಸ್ಮಾರದ (ಮೂರ್ಛೆ) ರೋಗಿಯ ಕೊರಳಿಗೆ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಮುಳ್ಳುಗಳ ಸರವನ್ನು ಹಾಕಿರುವುದು ಗೋಚರವಾಯಿತು ಕೇಳಲಾಗಿ "ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ" ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರಿಗೆ ಬಿಲ್ವದ ಮುಳ್ಳಿನ ಸರವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯು ಬಿಲ್ವದ ಮುಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸುವುದೇನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವನಗಳು ಕೇವಲ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷಗಳ ಸೊಬಗಿ ನಿಂದಲೇ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ವ್ಯವಹಾರವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿನ ಗಿಡದ ಮೂರು ದಳದ ಒಂದೊಂದು ಪತ್ರೆಯು ಸುಮಾರು ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗೈ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೪೧. ಬಿಲ್ವದಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು (ಒಣಗಿದುದು), ಅತಿಮಧುರ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪಾನಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೪೨. ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು, ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಷ್ಟು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಹಳೆಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದು, ಅನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿದರೆ, ಬಹುಕಾಲದ ಸಂಗ್ರಹಣೀ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೭೪೩. ಎಂಭತ್ತು ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಣಗಿಸಿರುವ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ೨೦ ತೊಲ, ೨ ಸೇರು ಆಡಿನ ಹಾಲು, ೨ ಸೇರು ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಕಲಾಯಿಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ರಸದ ಅಂಶವು ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯು ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವುಡುತನವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು.

೭೪೪. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮೊಳೆಗಳು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಮೂಲವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೪೫. ಬಿಲ್ವದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು (೨ ತೊಲ ಬೇರು ೩೨ ತೊಲ ನೀರು, ಕಡೆಗೆ ೪ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭೪೬. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯದ ಚಲನೆಯು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಿಲ್ವದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೭೪೭ ಬಿಲ್ವದ ಫಲವನ್ನು ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದಮೇಲೆ ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮಾತಿಸಾರವು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೪೮. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು (ಒಣಗಿದುದು), ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಭದ್ರಮುಸ್ತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೪೯. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವದ ಒಣಗಿದ ತಿರುಳು, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೫೦. ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ನಾಗಕೇಸರಿ, ರಸವತ್ತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ರಕ್ತಮೂಲ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಕ್ತಪ್ರದರ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತಪ್ರದರ ಇವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೫೧, ಬಿಲ್ವಫಲದ ಒಣಗಿದ ತಿರುಳು, ಸೋಪು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣದ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೫೨ ಬಿಲ್ವಗಿಡದ ಬೇರು, ಸೋಪು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಟಾಕು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧॥ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಶೂಲೆ, ಜ್ವರಾತಿಸಾರ ಇವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೫೩. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಯಬೀಜ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು), ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವು ಶೂಲ ದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಆಮಾತಿಸಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ವರವನ್ನೂ ಗುಣ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣ್ಣಾಗದಿರುವಾಗಲೇ ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೫೪. ಬಿಲ್ವಫಲದ ತಿರುಳು ೧ ತೊಲ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ೨ ತೊಲ, ಸೋಪು ೧ ತೊಲ, ಕಾಬೂಲ್ ದೇಶದ ಸಣ್ಣ ಅಳಲೇಕಾಯಿ ೩ ತೊಲ, ಇಸುಬುಗೋಲು ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅನಂತರ ಇಸಬುಗೋಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದುವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಸುಬುಗೋಲನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಳಲೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ೧ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನುಲಿತ, ಮುಂತಾ ದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೫೫. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೀರಿನಂತೆ ಹರಿಯು ತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯೂ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೫೬. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿ ನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮಾತಿಸಾರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೫೭. ಬಿಲ್ವಫಲದ ಹಸಿತಿರುಳು ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಚಟಾಕಿಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೭೫೮. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಮೋಡಿ, ಚಿರಾಯತ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಬಾವು ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅತಿಸಾರವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೫೯. ಹಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ೨೦ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು; ಕಡೆಗೆ ೧ ಸೇರಿನಷ್ಟು ಕಷಾಯುವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೪೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕದ ಷರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಡ್ರಾಮಿನಂತೆ ಕುಡಿಸುವು ದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ಬಹುಬೇಗನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು 'ಡಯೋರಿಯಾಕ್ಯೂರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪೇಟೆಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ರೂಪಾಯಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸೀಸೆಯನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿರುವರು. ಇಂತಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ೧ಕ್ಕೆ ೧೦ ರಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಪರದೇಶಿಗಳ ಜೇಬನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಬಹು ವಿಲಕ್ಷಣವಲ್ಲವೆ! ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದಾರಿಗಳಾದ ಉತ್ತರಖಂಡದ ವಿದ್ವ ನ್ಮಣಿಗಳು ಬಡವರಿಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪರೋಪಕಾರ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೭೬೦. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ದೇವದಾರು, ಶುಂಠಿ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿ ೨ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೩೨ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯುವನ್ನು ಮಾಡಿ ೪ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೬೧. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಅರಳುಬೇರು, ಚಿತ್ರ ಮೂಲದಬೇರು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಲೇಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಶೂಲೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೬೨. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಅರಳುಗಿಡದ ಎಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಶೂಲೆಯಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೭೬೩. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಗಿಡದ ಬೇರು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಅರಳುಬೇರು, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ೨ ಗುರುಗಂಜಿಯ ತೂಕ ಹಿಂಗು, ೨ ಆಣೆ ತೂಕ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೂಲರೋಗದ ಬಾಧೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೬೪. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಎಳ್ಳು, ಉತ್ತರಾಣಿಬೇರು, ಬಾಳೆಗಿಡದಬೇರು, ಮುತ್ತುಗದಬೇರು, ಜವೆಗೋಧಿ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಡಿನ ಅಥವಾ ಕುರಿಯ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗು ತ್ತಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಭಾಗವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಬಹುಮೂತ್ರದವರು ಕೆಲವುಕಾಲ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನಿಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆದು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಇಂಜಕ್ಷ ನ್ನಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗಿರುವ ನಾಗರಿಕರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆ? ಇದೇ ಬಹಳ ಸಂದಿಗ್ಧವಾಗಿದೆ! ವಿಶೇಷ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ದುಡ್ಡಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹುಮೂತ್ರದಂತಹ ದೀರ್ಘರೋಗ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೩ ತೊಲದಷ್ಟು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸ ಬಹುದು. ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಎಂತಹ ಅಪೇಯ ಮತ್ತು ಅಭಕ್ಷ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಜನಗಳು ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಆಡಿನ ಮೂತ್ರ ವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಲಾರರಲ್ಲವೆ?

೭೬೫. ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೭೬೬. ಕೊಂಕುಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಳಲೇಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೬೭ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಮುಡಿವಾಳ, ಕರಿಯ ಅಗರುಚಕ್ಕೆ, ಲಾವಂಚ, ಶ್ರೀಗಂಧದಪುಡಿ, ಮಂಜಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹುಬೆಲೆಯ ಸುವಾಸನೆಯ ಸಾಬೂನುಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಫಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಫಲವುಂಟಾಗಿ ಮೈ ಬಣ್ಣವೂ ಕೆಡದೆ ದುಡ್ಡಿನ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೭೬೮. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಸೀಗೆಯಪುಡಿ, ಕಚೋರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ದೂರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವುದುತ್ತಮ.

೭೬೯. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಗಿಡದ ಬೇರು, ಕೊಮ್ಮೆ ಬೇರು, ದೇವದಾರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಗಳು ಶುಂಠಿ, ನೆಗ್ಗಲುಮುಳ್ಳು, ಗುಳ್ಳದಬೇರು, ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಉದರ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೭೦. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ೨ ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಶೋಥ (ಬಾವು) ರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವೆಂಬುದನ್ನು ಬಹು ಜನರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೭೭೧. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿದ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ

ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಸರ್ವಾಂಗದ ಬಾವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೭೨. ಬಿಲ್ವಫಲದ ತಿರುಳು, ಚಳ್ಳೆಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಮರದರಶಿನ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಗೋರೋಜನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿಯು ಬಿದ್ದು ಹುಣ್ಣಾಗಿರಲಿ ಇಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತವೆ.

೭೭೩. ಬಿಲ್ವಫಲದ ತಿರುಳು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಚವ್ಯ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಏಳೂವರೆ ಏಳೂವರೆ ತೊಲದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ೪ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು; ೧ ಸೇರು ಕಷಾಯವು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನೂ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾ ಕೇವಲ ತುಪ್ಪವೇ ಉಳಿದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗಿರು ವಾಗಲೇ ಮೇಲಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾವು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಆರೋಚಕ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು “ಬಿಲ್ವಾದಿಘೃತ”ವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೭೪. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ದಪ್ಪವಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕುರ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ, ಬಾವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೭೫. ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ನೋವು, ಕೃಮಿ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ

೭೭೬. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುನೋವು, ಉರಿ, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕೆಂಪು, ಬಾವು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುವುವು.

೭೭೭. ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೧೦ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಾಮ್ರದ ತಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕವಡೆಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು; ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಬೆರಣಿಯ ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಧೂಪಿತಗೊಳಿಸಿ (ತಟ್ಟೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಿದು ಬೆಂಕಿಯಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು) ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಅನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶೂಲೆ, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆ, ಬಾವು, ಉರಿ, ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ಕಣ್ಣಿನಬಾಧೆಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೭೮. ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಭದ್ರಮುಸ್ತೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಕೆಂಪುಚಂದನ, ಓಮ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಬೀಡುಲವಣ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಶಿಲಾಜಿತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೆದಳಿನ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎಕ್ಕ

ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಪ್ರಾಯಶಃ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಈ ಗಿಡದ ಪರಿಚಯವು ವಿಶೇಷವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು! ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಂತೂ ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಇದರ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಎರಡು ಜಾತಿಯದೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಹೂವಿನ ಗಿಡವಾದರೂ ಸರಿ, ಅದರ ಬೇರು, ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಮೊಗ್ಗು, ಹೂವು, ಕಡೆಗೆ ಒಣಗಿಹೋದ ಗಿಡ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾರಿಗಳಾದ ಪಾಠಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವುದಾದರೆ ಆಗ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ನೂರಾರು ರೋಗಗಳ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ಬರಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾನಾವಿಧ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಒಣಗಿಹೋಗಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಇದು ದಿವ್ಯಾಸ್ತ್ರ. ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು, ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತಪ್ರದರ ಪಿತ್ತದ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಬರುವ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ವಿಷಬಾಧೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಹಾ ವೈರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಎಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಾವೇ ಆಗಿರಲಿ; ಬಾವಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೇನೆಯಿರಲಿ; ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ನೋವಾದರೂ ಇರಲಿ; ಅಂತಹ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನಾಗಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾದುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗವು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ (ಜಿಗುಟಿದರೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವಿಕೆ) ಆಗ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯು ರಾಮಬಾಣದಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೭೯. ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆ ೧೬ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೮ ತೊಲ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ ೮ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೪ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಮೇಲಿನ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹುದಿನದ ನುಲಿತದ ಭೇದಿಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಗಿಡದ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಬೇರನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿರಟಿನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವು ಬಹಳ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಕದ ಬೇರು ನುಲಿತದ ಭೇದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗುಣಕಾರಿಯೋ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ನೋವಿನ ಮೇಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಒಣಗಿದ ಕಫವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದು

ಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಮತ್ತು ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು), ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಗಾಯ, ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕೆಮ್ಮಲು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಆಸನಗಳ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ), ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಡೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭೮೦. ಎಕ್ಕದ ಹೂವಿನ ಮೊಗ್ಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಅಫೀಮು ಮೂರು ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಓಮ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಬಹಳ ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಓಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ "ಅತಿ ಮಧುರ" ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಾದ ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಸಡಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈಂಧವಲವಣವು ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ನುಣಪು ಮತ್ತು ಜಿಗಟನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಆ ಕಫವನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಳೆಯ ಕಫವು ಯಾವಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುದೋ ; ಆಗ ಶ್ವಾಸದ ಕಾರ್ಯವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಎಂತಹ ಹಳೆಯ ಶ್ವಾಸರೋಗವೂ ಕೂಡ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಗುಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆತುರಪಡದೆ ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

೭೮೧. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೊಂದುರೀತಿಯ ಔಷಧವು ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತದೆ:—ಎಕ್ಕದ ಹೂವಿನ ಮೊಗ್ಗೆಗಳು ೧೨೫, ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಅಕ್ಕರಕರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ

ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಔಷಧಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೭೮೨. ಎಕ್ಕದವೊಗ್ಗು, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದಮ್ಮು, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ), ವಾತರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೊಸ ಶೋಧ ಕರು ಈಗೀಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದ ಹಿಂದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಂದಿದ್ದರು. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಮರೆತುಹೋಗಿದೆ!

೭೮೩. ಎಕ್ಕದಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದವರ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೮೪. ಎಕ್ಕದ ಒಣಗಿದ ದಪ್ಪನಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ೨ ತೊಲದಷ್ಟು ತಂದು ೨ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಔಷಧವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಚುಟುಕೆ ಅರಿಶಿನದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧ ವಾದ ಮೇಹರೋಗವು (ಗರ್ಮಿ ಟಾಕಿ ಮುಂತಾದ ಗುಪ್ತವ್ಯಾಧಿಗಳು) ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ೧೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಶಲದಿ ತಿಂಡಿಗಳು ವರ್ಜ್ಯ, ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಸೀಸಾರು ಅನ್ನ ಇವೆರಡರಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೭೮೫. ಎಕ್ಕದ ದಪ್ಪನಾದ ಬೇರನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ (ಅಥವಾ ಹಸಿಯು ವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು) ೧೫ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅರೆದು ೩ ತೊಲ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇಳಿಸಿದರೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಮೇಹರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಮಾಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ. ಅದರ ಜತೆಗೆ ಪಕ್ವವಾದ ಒಂದೊಂದು ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೭೮೬. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮೇಹದ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮರುದಿನ ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆ ಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸಕಲವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಯವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಬೇಡ. ಅಂತಹ ಗುಪ್ತಸ್ಥಾನದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಕಣಿಗಿಲುಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೮೭. ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು (ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿರುವಂತಹ ಹೂವು) ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೬ ತೊಲ, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು, ನೀರುಬಿಲ್ಲೆ ಮುಂತಾದುವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೭೮೮. ಬಿಳೀ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವನ್ನು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಆ ಬೂದಿಯನ್ನೂ, ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅವಲುಮಾಡಿದ ಮೈಲುತುತ್ತ, ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸು, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲಗುರುಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರಿನ

ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ; ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹಾವಿನವಿಷ ಚೇಳಿನ ವಿಷ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾವಿಧ ವಿಷಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೮೯. ಎಕ್ಕದ ಒಣಗಿದ ಬೇರು ಹಸಿಯ(ಕೆಂಡದಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಡದಿರುವ) ಮೈಲುತುತ್ತ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾವಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಗಿನ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತುಂಬಿ, ಬೇರೊಬ್ಬನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಸೇರುವಂತೆ ಊದಿದರೆ ಆ ಔಷಧವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ದಯದಿಂದ ಬಹು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಷವೆಲ್ಲಾ ಇಳಿದು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿಯೇ ಆ ಸರ್ಪದಷ್ಟನಾದವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಸಂಗಡ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದೂ ಉತ್ತಮ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೯೦. ಎಕ್ಕದ ದಪ್ಪನಾದ ಬೇರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಮಭಾಗದ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಗೆ ಸಮವಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿಸಿದರೆ ವಿಷೂಚಿಕಾ (ವಾಂತಿ ಭೇದಿ) ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೯೧. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಇದ್ದಲಿನ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೪ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೯೨. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ

ಯಾಗಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಿಳಿಯ ಕುಷ್ಠವು (ತೊನ್ನು) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಆರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಹು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕರವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಚಪಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಲಾಹೋರಿನ ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯಿತು. ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಗಲಿತ ಕುಷ್ಠವೆಂಬ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದುರ್ವ್ಯಾಧಿಯು ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ನರಕಯಾತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂತಹ ಯಾತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಯ ಪ್ರಯೋಗವು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ, ಆ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಒಳಗಿರುವ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರದೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೊಕ್ಕವಿಲ್ಲದ ಎಕ್ಕದೆಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹುಣ್ಣಿನ ರಂಧ್ರವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಒಳಗಿನ ಹೊಲಸೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಆಪರೇಷನ್ನಿಲ್ಲದೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಆ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಒಂದೇ ಸಲ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೭೯೩. ಎಕ್ಕದ ಹಸರೆಲೆ ೨೦ ತೊಲ, ಅರಶಿನ ೧। ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉದ್ದಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ೪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ನುಂಗಿ ಅನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜಲಂಧರ ರೋಗವು (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮೂಡೆಯಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದು) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು

ಆಪರೇಷನ್ನಿನಿಂದಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಟ್ಯೂಬಿನ ಮುಖದಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದರೂ ಪುನಃ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಯ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ! ಹಾನಿಯಂತೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ೪, ಎರಡನೆಯು ದಿನ ೫, ಮೂರನೆಯ ದಿನ ೬, ಇದರಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ :—ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಹಗಲು ಮಲಗಬಾರದು, ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯಬಾರದು, ಅಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ತಿಳಿಸಾರು ಅನ್ನವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೭೯೪. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹತ್ತಿಗಿಡದ ಎಲೆ, ಕಣಗಿಲ ಎಲೆ, ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಕಿವುಡುತನವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೯೫. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮೃದುವಾದ ಒಂದೊಂದೆಲೆಯನ್ನು, ಮೊದಲು ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ; ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿವದಿಂದ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಶ್ವಾಸರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ ದಮ್ಮಿನ ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೭೯೬. ಗಿಡದಿಂದ ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಿದ್ದಿರುವ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತರಬೇಕು ಅನಂತರ ಸುಣ್ಣ ೧ ತೊಲ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೧ ತೊಲ,

ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ಎಕ್ಕದೆಲೆಗಳ ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಬಳಿದು ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಗಡಿಗೆಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸಂದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬೆರಣಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಡಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ಬೆಂಕಿಯು ಆರಿದಮೇಲೆ ಗಡಿಗೆಯೊಳಗಣ ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಎಂತಹ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಶ್ವಾಸರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧ ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳಿಗೂ ಬಗ್ಗದಂತಹ ದಮ್ಮು ಈ ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೮೦೫. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಅರ್ಕಕ್ಷಾರವನ್ನು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯೊಳಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿರುವ ಕಫವು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಲಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಫವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಒಳಗೇ ನಿಂತರೆ ಸಹಿಸಲಾರದ ಬೇನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಷಾರವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ:—ಕಾಡಿನಿಂದ ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು; ಒಣಗಿದಮೇಲೆ ಸುಡಬೇಕು; ಆ ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಒಂದು ಗುಡಾಣದಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಕಿ ಬೂದಿಯ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದರಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗುಳಿದಿರುವ ಬೂದಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಬೇಕು ಆ ತಿಳಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ ನೀರು ಇಂಗುವವರೆಗೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು

ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದನಂತರ ಕೆಳಗುಳಿಯುವ ಪದಾರ್ಥವೇ ಕ್ಷಾರ. ಆ ಕ್ಷಾರ ವನ್ನು ಕೆರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭೯೮. ಎಕ್ಕದಬೇರು ೩ ತೊಲ, ಓಮ ೨ ತೊಲ, ಬೆಲ್ಲ ೫ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಒಂದು ಗುಟುಕು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಮ ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಟ್ಟಿ ಅನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು ನಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

೭೯೯. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹಾವು ಕಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ೨೦-೨೫ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ವಿಷವು ಮೇಲಕ್ಕೇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೮೦೦. ಎಕ್ಕದ ಹೂವಿನೊಳಗಿರುವ ಉದ್ದವಾದ ಕುಸುಮಗಳನ್ನು ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ೩ ಅಥವಾ ೪ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೦೧ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೦೨. ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ನಾಯಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚೇಳು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

೮೦೩. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೆ, ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೆ, ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೮೦೪. ಎಕ್ಕದಬೇರು, ಮೆಣಸು, ಅಕ್ಕರಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಭಾಗವಾಗಿ ಒಂದು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ದತ್ತೂರಿ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ

ರಸದೊಡನೆ ಬಹಳ ನುಣ್ಣಗೆ ಮರ್ದಿಸಿ, ಕಡಲೆಕಾಲಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೦೬. ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನೂ ಕಳ್ಳಿಯ ಹಾಲನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೂಡಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿರುವ ಮರದರಶಿನವನ್ನು ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಭಗಂದರದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

೮೦೭. ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು ೧ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ಕಾಚು ೧ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅರ್ಧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ದಮ್ಮು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಎಣಗುತ್ತಿರುವವರು ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕುಸಲ ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೆ ಕುಡಿವರೆ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೦೮. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳು ಒಂದು ನೂರು, ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಗಳು ಒಂದು ನೂರು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ೨೦ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹೊಸ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು, ಒಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥವು ಬೂದಿಯಾದನಂತರ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮಲು ಹುಸಿಗೆಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ, ದಮ್ಮು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೦೯. ಬಹುದಿನದ ಎಕ್ಕದ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದನಂತರ ಆ

ಬೇರನ್ನು ಒಂದು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟನಂತರ ಮಡಕೆಯ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡಬೇಕು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾರಿದನಂತರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಕುಂಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ಕುಂಡಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದನಂತರ ಕುಂಡದಿಂದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಅಕ್ಕಿಯಷ್ಟು ತೂಕದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಂತಹ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಮ್ಮಲಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿಯೇತೀರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕಿಯಷ್ಟು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ವಾಸರೋಗದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದಮ್ಮಿನಂತಹ ದೀರ್ಘರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಇಂತಹ ಸಂಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಖಿಗಳಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಧನಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಹಾ ಪಾಪವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹರಿದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೃಷೀಕೇಶದಿಂದ ಕಾಶೀ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಲೋಕೋಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾರೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಬಾರದು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾನಿಯು ತಪ್ಪಲಾರದು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬಾರದು. ದಮ್ಮಿನವರು ಕೆನೆಗೆ ಬದಲು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಜ್ಜಿಗೆ,

ಮೊಸರು ಮುಂತಾದ ರೋಗವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಾರು ಅನ್ನ ಇವೆರಡ ರಿಂದಲೇ ಇರುವುದು:ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಫಲವಾದರೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸು ತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾದರೂ ಕೊನೆಗೆ :ಅದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೇ! ಅದುವರೆಗೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಕಷ್ಟವನ್ನು ಸಹಿಸಿದರೇ ಇಷ್ಟವು ಕೈಗೂಡುವು ದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೧೦. ಎಕ್ಕದಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಆ ಇದ್ದಲನ್ನು ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೮ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗಂತೂ ಇದು ಸಂಜೀವನ. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಯ ನೋವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮೧೧ ಎಕ್ಕದಗಿಡದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಸಮಭಾಗದ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಚಿಲುಮೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡ ವನ್ನಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದಬೇಕು. ಸೇದಿದನಂತರ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಕಾಚನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯ ಬಾರದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕೆಮ್ಮಲು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತ ದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಅನೇಕಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೮೧೨. ಎಕ್ಕದಹೂವು ೯, ಮೆಣಸು ೬, ಈ ಎರಡು ವಸ್ತು ಗಳನ್ನೂ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ದಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೧೩. ಎಕ್ಕದ ಬಹು ಕೋಮಲವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ

ಒಣಗಿಸಿದನಂತರ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೯೪. ಎಕ್ಕದಹಾಲು, ಕಳ್ಳಿಯಹಾಲು, ಕಹಿಸೋರೆಯ ಎಲೆ, ಹೊಂಗೆಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಳೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಲೂಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕಳ್ಳಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದಾದರೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ೩ ವಿಧ ಲೇಪಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುವಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷಿತಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

೮೯೫. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಖಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆರಣಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟು ಆರಿದನಂತರ ಒಳಗಿನ "ಅರ್ಕಲವಣ" ವನ್ನು ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಲ್ಮ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು, ಮುಂತಾದ ಉದರ ರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೯೬. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೫ ತೊಲ ದಷ್ಟು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು; ಅರಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಮಣಶಿಲೆ ೩ ತೊಲ ಇವೆರಡರೊಡನೆ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಅರೆದು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ಅನಂತರ ೪೦ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಕ ವನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆಗೆ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಉರಿ ಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ, ತಳವು ಹತ್ತದಂತೆ ತಿರುವುತ್ತಾ, ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನರಿತು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ತಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿರಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ "ಅರ್ಕಮನಃಶಿಲಾದಿ

ತೈಲ"ವೆಂಬ ಔಷಧ. ಇದರ ಲೇಪದಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನವೆ, ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆಂಬುದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೮೧೭. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಓಮು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಮೊದಲನೆಯ ಚೂರ್ಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಈ ಎರಡು ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದು ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಸಕಲವಿಧ ಉದರ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೆಂಬುದು ದಿಟ.

೮೧೮. ಎಕ್ಕದೆಲೆ, ಅರಳೆಲೆ, ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆ, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಅಶ್ವ ಗಂಧದ ಎಲೆ, (ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡವೆಂತಲೂ ರೂಢಿ ಇದೆ) ಕರಿ ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಮಭಾಗದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಎಣ್ಣೆ ಯೊಳಗೆ ೨ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ೨ ತೊಲ ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲಕ್ವಾ, ಸಂಧಿಗಳ ನೋವು, ಸರ್ವಾಂಗದ ನೋವು ಮುಂತಾದ ವಾತ ರೋಗಗಳು ತಪ್ಪದೆ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಇದರ ಸಂಗಡ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿ ಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಹೇಳುವುದೇನು?

೮೧೯. ಎಕ್ಕದಬೇರು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಕೊಡಸಿಗೆಬೀಜ, ಅತಿಬಜೆ, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಓಮು, ಹಸನುಕೋಷ್ಠ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ (ಬೀಜ ತೆಗೆದುದು), ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋ

ದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸಿದೊಡನೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಎಂತಹ ವಾತರೋಗವಾದರೂ ಇರಲಿ! ಅದು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದು ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲವನ್ನು ಬಹಳ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬೇಗನೆ ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ರೋಗವು ಬೇರೂರಿದ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೇ ಆಗಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

೮೨೦. ಹತ್ತು ತೊಲ ಎಕ್ಕದಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಬೇರು ಸುಟ್ಟು ತಳದಲ್ಲಿ ಕುಂತಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಅಂಗದ ನೋವೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ಸಂಧಿಯಾದರೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಲಿ, ಅದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೨೧. ಎಕ್ಕದ ಬೇರು ಒಂದನ್ನೇ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಜಿಗುಟಿದರೂ .ಗೊತ್ತಾಗದಂತಿರುವ ಅವಯವವು ಪುನಃ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೮೨೨. ಎಕ್ಕದೆಲೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡರ ಸಮಭಾಗ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕುಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಗಜ್ಜುಗದಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹೆದಲ್ಲಿನ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಂಡಲದವರೆಗಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮೆಯಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಂಟೂ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮೨೩. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮುಖದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿರುಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ

ವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧ ಔನ್ಸಿನಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮೨೪. ಎಕ್ಕದ ೫೦ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ೧೦ ತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ೫೦ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟನಂತರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ೪ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆನೆಯ ಬೆನ್ನಿನಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಂಟೂ ಕರಗಿ ಹೋಗುವುದೆಂಬುದು ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೨೫. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರದೇಶದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಎಕ್ಕದಬೇರು ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಅರಳೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗದ ಜತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಮೇಲ್ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾವು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಷವು ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ವಿಷದ ವೇಗವು ಇಳಿಯುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ವೇಗವು ಇಳಿಯದಿರುವಾಗ ಹಾಲು ಒಣಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಒಣಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ವಿಷದವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಹಾಲೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯನು ಕೂಡಲೇ ತಾನಾದರೂ ಎಕ್ಕದಗಿಡದ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇತರರಾದರೂ ಅವನನ್ನು ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಹಾಲೆರೆ

ಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಕ್ಕದಹಾಲು ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಗಿಡದ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಇನ್ನಿತರ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡ ಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದಾಗ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆಲ್ಲಿ

೮೨೬. ನೆಲ್ಲಿಯು ಆಮ್ಲವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರು ತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಜಗದ್ಧಾತ್ರೀ, ಅಮೃತ ವರ್ಷಿಣೀ, ವಯಃಸ್ಥಾಪಿನೀ, ರಸಾಯಿನೀ, ತ್ರಿದೋಷಶಮನೀ, ವೃಷ್ಯಾ, ಶಿವಾ" ಎಂಬ ಅನಂತ ನಾಮಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಣನೆಯು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇಕಡಾ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿರುವ "ದೀರ್ಘಾಯು"ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹ ರಸಾಯನಗುಣವುಳ್ಳ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ತನ್ಮ ಸಕ ಲೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಮಹರ್ಷಿ ಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಪರೀಕ್ಷಿತಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರಸಾಯ ನೌಷಧಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು "ಅಭಯಾಮಲ ಕೀಯೋ ರಸಾಯನಪಾದಃ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯು ಹೇಗೆ ರಸಾಯನವೋ ಅಂತೆಯೇ ಅಳಲೆಯ ಕಾಯಿ (ಅಭಯಾ) ಯೂ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರೆಡರ ಜತೆಗೆ ತಾರೇಕಾಯಿಯೂ ಸೇರಿದರೆ "ತ್ರಿಫಲ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತ್ರಿಫಲಗಳು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿರು ತ್ತವೆ. ಈ ತ್ರಿಫಲಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ವಯಸ್ಸನ್ನು

ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ರೀತಿಯಂತೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸ ತಕ್ಕ ಜನಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ರಕ್ತವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ; ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಣೆಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಕ್ತವು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು; ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಶುದ್ಧರಕ್ತದಿಂದ ಪುಷ್ಟವಾದ ದೇಹವನ್ನು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಯಾದರೂ ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಅಹಿತಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಯಾವಾಗ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಯ (ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು) ವಾಗುತ್ತ ದೆಯೋ ಆಗಲೇ ಆ ರಕ್ತವು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಪೋಷಣಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹೆ ದುರ್ಬಲವಾದ ರಕ್ತವು ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನೂ ಪೋಷಿಸಲಾರದಾದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಸಿಕ್ಕಿರುವಾಗಲೇ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ಅದನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸು ತ್ತವೆ. ಈ ಉಪದ್ರವಗಳ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಿಕೆಯನ್ನೇ ನಾವು ರೋಗವೆಂತಲೂ, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕೂಡುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂ ಕತೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಾಯಾಂತರಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡಿದರೆ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ರೋಗವು ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಶಾಂತ ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮುದಿ ತನವೂಸಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ತಾರುಣ್ಯವು ಪುನಃ ತಲೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಜಾತೀಯದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ದೂರಮಾಡುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದೆಂದು ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದ ವನಸ್ಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಧುರೀಣರೂ ಈಗ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿಯ ಮರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಎಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಉಪ ಯೋಗವೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೩೭. ನೆಲ್ಲಿಯ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ "ಗ್ರಾಹೀ" ಎಂಬ ಗುಣ ವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಅಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪಕ್ವಮಾಡಿ ಹಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಣಗಿಸ ತಕ್ಕ ಗುಣವುಳ್ಳುದೋ ಅದೇ ಗ್ರಾಹಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕವಷ್ಟು ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೇಹಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೩೮. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯೊಳಗೆ ಆಗಿರುವ ಉಷ್ಣದ ಬಕ್ಕೆಗಳೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಇರುವು ದರಿಂದ ಬಕ್ಕೆಗಳು ಗುಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗು ತ್ತವೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿರಾಜರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

೮೩೯. ಇವರ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬಹುದಿನದ ಕಣ್ಣುನೋವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೮-೧೦ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಣ್ಣುಗಳ ತುಂಬ ತುಂಬಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕದಲವಂತೆ ಮಲಗಿರಬೇಕು.

೮೩೦. ಇದರ ಕೋಮಲವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ತೂಕದಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅಜೀರ್ಣದ ಭೇದಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೩೧. ನೆಲ್ಲಿಯ ಮರದ ದಪ್ಪನಾದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆ ೪ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜಜ್ಜಿ ೨೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕಷಾಯವನ್ನು ೪ ತೊಲಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು.

೮೩೨. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯೊಳಗೆ "ಗೇರಿಕ್ ಆಸಿಡ್"ನ ಮುಖ್ಯಭಾಗವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚೂರ್ಣದ ರೂಪದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಸರಿಯೆ ಅಥವಾ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಚಟ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧ ಪಾವು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೂ ಸರಿಯೆ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮೂಗು ಬಾಯಿ, ಗುದಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗ)ವು ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೩೩. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಲೋಹಭಸ್ಮದೊಡನೆ ಜೇನಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕಾಮಾಲೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೩೪. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಆ ಸ್ಥಳದ ಅಸಹ್ಯವಾದ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳು ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಒಣಗಿದ ಚಟ್ಟನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮೩೫. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು, ಓಮ್‌ವಾಟರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ದ್ರಾವಕವನ್ನಾಗಿ

ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ವಾತರೋಗ, ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ವಿಕಾರಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೩೬. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಸುಮಾರು ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರೊಳಗೆ ೧ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕದಿಂದ ಷರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶರೀರವು ಬಹಳ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೩೭. ಇದರ ಬೇರಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಮೇಹಗಳೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಮೇಹಜಾಡ್ಯವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಹದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

೮೩೮. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದರಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾನಕದಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಉರಿಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೩೯. ಎರಡು ತೊಲ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಪಾವಿಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ, ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಧಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವುವು. ಕೀಲು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಹೊಟ್ಟು ಸಹಿತವಾಗಿ ಬೀಸಿರುವ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ಇವೆರಡನ್ನೇ ಊಟಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪಥ್ಯ

ಅಥವಾ ಕೇವಲ ರೊಟ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಜೇಳಿಯ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ,ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬಾರದೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

೮೪೦. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಳುಪು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುವರು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೮೪೧. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಎರಡು ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಚಟ್ಟಿನ ಸಂಗಡ ಬಹು ಕೋಮಲವಾದ ಬಾಳಿಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆದು ಆ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೀರಿನಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಳೆಯ ಪ್ರದರರೋಗ ಮತ್ತು ಸೋಮರೋಗ ಇವೆರಡೂ ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೪೨. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

೮೪೩. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಬುರುಗು ನಿಂತಮೇಲೆ ಹದವಾಗಿ ಕಾದಿರುವುದೆಂದರಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟಿನ ೮ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ

ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಾಣಲಿಯನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಒಂದು ದಪ್ಪನಾದ ಬೇವಿನ ಕೊರಡಿನಿಂದ ಬಾಣಲಿಯ ಔಷಧವು ನುಣ್ಣಗಾಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಲ್ಕದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿಯ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಬಾಧೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳೆಗಳೂ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಎಂತಹ ಮೂಲರೋಗವಾದರೂ ಗುಣವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ.

೮೪೪. ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ, ಹೊಸದಾಗಿ ಕೀಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ, ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ, ೨೦೦೦ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ರಸದ ತೂಕದ ಎಂಟನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ೨೦೦ ತೊಲ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ೮ ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಗುಡಾಣವನ್ನು ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಬತ್ತದ ರಾಶಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಿರುಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದರೆ ಅಷ್ಟೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ "ಧಾತ್ರ್ಯಾಸವ"ವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ೨ ರಿಂದ ೪ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ವಾತರೋಗ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಎದೆಯ ನೋವು, ವಾತರಕ್ತ (ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೪೫. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿವರೆ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೪೬. ಒಣಗಿದ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೪೭. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೪ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಶೂಲೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುವು ದನ್ನು ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೮೪೮. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಮಧು, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಕೂಡಿದ ೨ ತೊಲ ಸಾಮಾನನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರದ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುವುದೆಂದು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ನನ್ನ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿರು ವರು. ನಮ್ಮಿಂದಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೮೪೯. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂವ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಯನ್ನುಹೊಟ್ಟೆಯು ಮೇಲಾಗಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟೆಯಂತೆ ಗುಂಡಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಿಯು ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಕದಲದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಿಸಿದ್ದರೆ, ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರು ವುದಾಗಿದೆ.

೮೫೦. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟಿನ ಪುಡಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುಡಿಯ ಸಮ ತೂಕದಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಗುಟುಕಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಸಾಧಾರಣ ಭೇದಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೫೧. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು, ನಾಭಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಾಸಿವೆ ಯಷ್ಟು ಅಫೀಮನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿಯಷ್ಟು ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂಗಿನ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳಿಗೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯ ಗಳಿಂದ ಎಂತಹ ಅತಿಸಾರವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಇವೆರಡೂ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೮೫೨. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು ೧ ತೊಲ ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ, ಸೋಪು ೧ ತೊಲ, ಹಿಂಗು ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗರ್ಭಾ ಶಯದ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೮೫೩. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ, ಕಾವಿಕಲ್ಲು, ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು ಈ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗಂಧದಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಮೂರರ ಗಂಧವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಹಚ್ಚಗಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವರ ಸಂಗಡ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ತಾರೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು, ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನ-ತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ

ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇವೆರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಒಂದೇ ಸಲ ನಡೆದರೆ ಕೇಳುವುದೇನು !

೮೫೪. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟು, ಅರಶಿನ, ತಿಪ್ಪಸತ್ತು, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣದ ಸಮಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವರಲ್ಲಿನ ೧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿಂದು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು, ಉರಿ, ಮುಂತಾದ ಮೇಹಜಾಡ್ಯದ ಉಪದ್ರವಗಳು ೧ ವಾರದೊಳಗಾಗಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೫೫. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಕವಡೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ೩ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ೧|| ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ೧೦ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೧ ಭಾಗವನ್ನು ೧ ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರಕ್ತಪ್ರದರವೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ತಿಳಿಸಾರು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶಲದಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪಥ್ಯವೇ ಎಲ್ಲವಿಧ ಪ್ರದರ ರೋಗಿಣಿಯರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೫೬. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟು, ಪಠಾಣದೇಶದ ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಚೂರ್ಣದ ಸಮಭಾಗ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧತೊಲದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ೨ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹೊಸ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಪ್ರದರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯ ಖೀರು ಅಥವಾ ಅನ್ನ ತಿಳಿಸಾರು.

೮೫೭. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟು, ಮರದ ಅರಶಿನ, ರಸವತ್ತು ಚಿರಾಯತ, ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಎಕ್ಕದ ಹೂವು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರ್ಧಅರ್ಧ ತೊಲ, ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನವ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಪ್ರದರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ. ಇದು ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತ ವಾಗಿದೆ.

೮೫೮ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಒಣಗಿಸಿರುವ ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಥ್ಯ ಸಾಧಾರಣ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ೧ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರವು ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೫೯. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಅತಿಮಧುರ, ತಾವರೆ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಬೀಜ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ.

೮೬೦. ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ರಸವತ್ತನ್ನೂ, ಅರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ತೊಲವನ್ನೂ, ಆ ನೆಲ್ಲಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ.

೮೬೧. ನೆಲ್ಲಿಯಮರದ ಬೇರು, ದರ್ಭೆಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರು, ಒಂದೊಂದು ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರದರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ.

೮೬೨. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ರಸ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಪ್ರದರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೬೩. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಅರಳೇಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ, ರಸವತ್ತು, ಅತ್ತಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಪ್ರದರವೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೮೬೪. ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಮರೋಗವು ೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ

೮೬೫. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ೨ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲುತೊಲ ಅತಿ ಮಧುರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಉರಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮೬೬. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ೨ತೊಲ ಬೀಜಗಳನ್ನು ೫ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಳಿಯ ಪ್ರದರ, ಮೂತ್ರಾತಿಸಾರಗಳು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಅನೇಕರಿಂದ ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರದರರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದಾಸೀನರಾಗದೆ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೮೬೭. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು ೪ ತೊಲ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗಿಡದ ಒಣಗಿದ ಬೇರು ೪ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಗೆಣಸು ೪ ತೊಲ, ನೆಲಗುಂಬಳದ ಒಣಗಿದ ಗಡ್ಡೆ ೪ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೨ ತೊಲ, ಬಿದರುಪ್ಪು ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡಗೂಡಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸೋಮರೋಗವು ಸಮೂಲವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಸೋಮರೋಗವು ಪ್ರದರದ ಸಹೋದರನೆಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಸೋಮ' ಎಂಬ ಧಾತುವು ಇದ್ದು

ಅವರ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಪ್ರಸಂಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ದೋಷದಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವಂತಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ, ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ, ನೀರಿನಂತಹ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ರೋಗವು ಮೂತ್ರಾತಿಸಾರದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗುಪ್ತಯಾತನೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿರುತ್ತದೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಯಾರೂ ಲಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಸೀನದ ಫಲವನ್ನು ಅವರು ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಪ್ರದರ ರೋಗದ ಔಷಧಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುವು.

ಜಗಜ್ಜನನಿಯ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಜಾತಿಯು ಮಹಾ ಮಹಾ ವಿಭೂತಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುವುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯೈಕ ಲೋಲುಪರಾದ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಮಿತಿಮೀರಿದ, ವಾಸನಾಮಯ, ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಪ್ರದರರೋಗದ ವಿಷಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ! ಈ ರೋಗವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರವರ ಪತಿದೇವನ ಅತಿಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಬರುವುದೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಪುರುಷರ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಅನಾಚಾರಗಳಿಂದ ಬಂದೊದಗುವ ಈ ಪ್ರದರವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಪತಿಗೂ ಸಹ ಹೇಳದೆ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಡುವರು.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರದರರೋಗದ ದಾತೃಗಳಾದ ಪುರುಷರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಅತಿಪ್ರಸಂಗವೆಂಬ ಮಹಾ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿ ತಾವು ನಿರಪರಾಧಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿ

ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ಸಭ್ಯತೆಯೇ ? ಅಂತಹ ಅತಿಕ್ರಮಿಗಳಾದ ಪುರುಷ ರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಂತಿರುವ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗದಿಂ ದೇನೂ ದೂರವಾಗಿರಲಾರರು. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಅಸಂಯಮಿಗಳಾದ ಪುರು ಷರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಪ್ರದರದ ಕಳಂಕವನ್ನಿತ್ತು, ತಾವೂ ಪ್ರಮೇಹವೆಂಬ ಕಾಡಿಗೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ದರ್ಪಣವನ್ನು ಕಳಂಕಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯರಾರೂ ಭಯಪಡಬೇಕಾದುದವಶ್ಯಕ ವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ರೋಗಿಣಿಯರ ಕಷ್ಟನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುಭೂತ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಪ್ರದರದ ನಿದಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳು ವಿಶದವಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೮೬೮. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟನ್ನು (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು) ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಣ ಗಿಸಿ, ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಭಾವನೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಏಳು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೂರು ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರಂತೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುನಃ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪ್ರಭಾವವಿರು ವುದೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ವಿಷಮಭಾಗದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಉತ್ತಮವಾದ ರಸಾಯ ನವು ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಅಶಕ್ತ ತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು "ಆಮಲಕೀರಸಾಯನ"ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುದುಕರೂ ತರುಣರಾಗುವರು.

ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಔಷಧಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ" ವೆಂಬುದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ಜರ್ಜರಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಮುದಿತನದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು. ಅವರು ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ರಸಾಯನವೊಂದನ್ನು ಚ್ಯವನ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಲಾಗಿ ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವಾಂಗಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನಾದ ಸುಂದರ ನವಯುವಕನಾದನು! ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಗೊಂಡ ಕಾರಣವೇ ಇದು ಮಹರ್ಷಿಯ ನಾಮಧೇಯದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಈ ಅವಲೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ—"ದಶಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟವರ್ಗ" ಇವುಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಸಿಗುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಾನುಭವದಕ್ಷರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಎರಡು ವರ್ಗದ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವಲೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯಪಾಠಕರು ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲವುಳ್ಳವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಯಾದ ವೈದ್ಯನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವಲೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ:—ದಶಮೂಲಗಳು; ಬಿಲ್ವ, ತಗ್ಗಿ, ಶಿವನಿ, ಪಾದರಿ, ಹೆಮ್ಮರ, ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಒಂದೆಲೆಹೊನ್ನೆ, ಮೂರಲೆ ಹೊನ್ನೆ, ನೆಗ್ಗಲಿಯ ಬೇರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪—೪ ತೊಲ.

ಅಷ್ಟವರ್ಗ:—ಕಾಕೋಳಿ, ಕ್ಷೀರಕಾಕೋಳಿ, ಮೇದಾ, ಮಹಾ ಮೇದಾ, ಜೀವಕ, ಋಷಭಕ, ಋದ್ಧಿ, ವೃದ್ಧಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲ. (ಈ ೧೮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾದ ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಜವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.) ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ, ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕರ್ಕಾಟಕಶೃಂಗಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಅಗಿಲು, ತಾವರೆ ಗಡ್ಡೆ, ಕಚೋರ, ಕೆಂಪುಚಂದನ, ಕೊಮ್ಮೆಬೇರು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗುಳ್ಳದಬೇರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪—೪ ತೊಲ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ೫೦೦ ದಪ್ಪ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು, ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೬೪ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಯಿ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ೧೬ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ೨೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೪ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ೮॥ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಕಷಾಯ, ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದವಾಗಿ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಪಾಕಮಾಡಬೇಕು. ಕುದಿ ಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದಿಸುತ್ತಲೂ (ಘೊಟಾಯಿಸುವುದು) ಇದ್ದು ನೆಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ (ಲೇಹ್ಯ) ಆದನಂತರ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ವಂಶಲೋಚನ (ಬಿದರುಪ್ಪು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃತಿಮವಾದುದೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು) ೧೬ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೮ ತೊಲ, ದಾಲ ಚೀನಿ ೨ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ನಾಗಕೇಸರಿ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅವಲೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ೨॥ ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೧) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವವಿಧವಾದ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ದಿಂದಿರತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ದಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಲು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ತಿಳಿಯಾದ ಸಾರು ಅನ್ನವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ ವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಜೀವನ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕ ತತ್ವಗಳು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ರಸ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದೋಷಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಬಲ, ವರ್ಣ, ಕಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸೇರಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸುದೃಢವಾದ ಪ್ರಬಲ ಶರೀರವನ್ನು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಯಾದರೂ ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಸೂತ್ರವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

(೨) ಯಾವ ನವಯುವಕರು ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆಯೆಂಬ ರೋಗದಿಂದ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ; ಮತ್ತು ಆ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡನ್ನು ಸುರಿದು ಸುರಿದು ಕಡೆಗೆ ನಿರಾಶರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ; ಅಂತಹ ಗುಪ್ತ ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹವು ಏಕಮಾತ್ರ ದಿವ್ಯೌಷಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲದಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದವರೆಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಹಳ ಮಿತ ವಾಗಿದ್ದು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿರುವ ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ರಕ್ತವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮ, ಪ್ರವಾಸ (ಊರೂರು ಅಲೆ ಯುತ್ತಿರುವುದು), ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇವೇ ಮೊದ ಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯು ಮುಗಿಯುವರೆಗಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

(೩) ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ವಿಲಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರಜ್ವರವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರದ ಅಂಶವು ಉಳಿಯುವುದುಂಟು; ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಧಾತುಗತಜ್ವರ (ಅಸ್ಥಿಜ್ವರ)ವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಂತು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮ ವೆಲ್ಲಾ ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹವನ್ನು ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ಮತ್ತು ೧ ಗುಂಜಿ ಸುವರ್ಣವಸಂತಮಾಲತಿ (ಈ ಸುಪ್ರ ಸಿದ್ಧ ರಸವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ) ಇವೆರಡರೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾದ ಫಲವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

(೪) ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಶಂಖವಟಿ, ಗಂಧಕವಟಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕ್ಷಾರಮಿಶ್ರಿತ ಔಷಧಗಳು ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮಂದಾಗ್ನಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕರಳುಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಬಂದಾಗ ಎಂಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಆರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ನುಣುಪಾದ ಮಲವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಾಸವ ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯ ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆ ಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು) ಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಸಾರು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯ ದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡುಸಲ ಒಂದುಹೊತ್ತಿನ ಉಪವಾಸ(ನಿರಾಹಾರ)ವನ್ನಾದರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡು ತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಂದಾಗ್ನಿ ರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಂದಾಗ್ನಿ ರೋಗ ಮತ್ತು ಬದ್ಧಕೋಷ್ಠ ದವರು ನಾನಾವಿಧ ಸಾಲ್ಟುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ತಮ್ಮ ಕರಳುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

(೫) ಸಂಗ್ರಹಣೀ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಹ್ಯವು ರೋಗವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ ಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕರಳು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊಸರಕ್ತದ ಸಂಚಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನೇ ಪಥ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

(೬) ಬಹು ದಿನಗಳ ಪಾಂಡು ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆಯ (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗದವರು ಈ ಲೇಹ್ಯದೊಡನೆ ಲೋಹ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಗಂಧಕ ರಸಾಯನಗಳೊಡನೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ಗಂಧಕ ರಸಾಯನಕ್ಕೆ ೧೮೭ನೆಯ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ).

(೭) ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಗಳಿರತಕ್ಕವರು ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕೇವಲ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಶ್ವಾಸ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(೮) ನವೆ, ತದ್ದು, ಗುಳ್ಳೆ, ಕುರ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗವುಳ್ಳವರು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ವಾಯುವಿಳಂಗದ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(೯) ವಾಸಾವಲೇಹ (ಅಡುಸೋಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ) ಮತ್ತು ಚ್ಯವನ ಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಲೋಹ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವಾದರೂ (ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(೧೦) ಪ್ರದರ ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರು ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ವಟಿಯೊಡನೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಫಲವು ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹದ ಈ ಹತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರ ಅಶ್ವಿನಿ ಮೊದಲಾದವರು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಅನೇಕವಿಧ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶದವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. 'ರಸಾಯನ'ವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರು ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರಸಾಯನವನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಿರ್ಬಲಗಳಾವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು, ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಕೇವಲ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಂಭವ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಈ ನಿರ್ಬಲತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ 'ರಸಾಯನವು' ಜನ್ಮಿಸಿರುತ್ತದೆ. ರಸ=ರಸವೇ ಮೊದಲಾಗಿ ವೀರ್ಯವೇ ಕೊನೆಯಾಗಿರುವ ಏಳು ಧಾತುಗಳನ್ನು, ಅಯನಂ = ಆಪ್ಯಾಯನಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದೇ ರಸಾಯನ ಶಬ್ದದ ಗೂಢಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು "ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಯೋರ್ಜಸ್ಕರಂ ರಸಾಯನಂ" ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಮತವಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ರಸಾಯನವು—ವ್ಯಾಧಿಯಿಲ್ಲದ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನು ಷ್ಯನ ಬಲವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕುಂದಿ; ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ ಯುಂಟಾಗಿ; ಬುದ್ಧಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ; ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಜೀವನ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾಯುವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋ ಸುಗವೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದು ಸರ್ವಾನುಮತವಾದ ನಿರ್ವಿವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷ

ವಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳು, ವಿವಿಧ ಮತಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾದ 'ರಸಾಯನ'ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಇಂದ್ರಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತಬಲ ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ದಿವ್ಯಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಪರಮೇಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ಆ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿವ್ಯರಸಾಯನದ ವರಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಆ ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನ ರತ್ನಗಳ ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಯು ಇಂದಿಗೂ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ.

ರಸಾಯನದ ಫಲವನ್ನು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು—

ದೀರ್ಘಮಾಯುಃ ಸ್ಮೃತಿಂ ಮೇಧಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ತರುಣಂ ವಯಃ ।
ಪ್ರಭಾ ವರ್ಣ ಸ್ವರೌದಾರ್ಯಂ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಬಲಂ ಪರಂ ॥
ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿಂ ವೃಷತಾಂ ಕಾಂತಿಂ ಲಭತೇ ನಾ ರಸಾಯನಾತ್ ।
ಲಾಭೋಪಾಯೋ ಹಿ ಶಸ್ತಾನಾಂ ರಸಾದೀನಾಂ ರಸಾಯನಂ ॥

ಚರಕ ಚಿ. ಅ ೧. ಪಾ. ೧.

ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಹೊಸದಾದ ವಯಸ್ಸು, ಪ್ರಭೆ, ವರ್ಣ, ಕಂಠಮಾಧುರ್ಯ, ಉದಾರತೆ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಭ್ಯತೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಬಲ, ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿ (ಆಡಿದ ಮಾತು ಹುಸಿಯಾಗದಿರುವುದು) ಅಥವಾ ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಅವರನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಶಕ್ತಿ, ಕಾಂತಿ ಈ ೧೩ ಫಲಗಳನ್ನು ರಸಾಯನ ಸೇವಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ರಸವೇ ಮೊದಲಾಗಿ ವೀರ್ಯವೇ ಕಡೆಯಾಗಿರುವ ಏಳು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪರಿಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ರಸಾಯನವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು,

ಪ್ರಾಣಕಾಮಾಃ ಪುರಾ ಜೀರ್ಣಾಶ್ಚ್ಯವನಾದ್ಯಾ ಮಹರ್ಷಯಃ ।
ರಸಾಯನೈಃ ಶಿವೈರೇತೈರ್ಬಭೂವು ರಮಿತಾಯುಷಃ ॥
ಜ್ಞಾನಂ ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಾಧ್ಯಾತ್ಮ್ಯಂ ಧ್ಯಾನಮೇವ ಚ ।
ದೀರ್ಘಾಯುಷೋ ಯಥಾಕಾಮಂ ಸಂಭೃತ್ಯ ತ್ರಿದಿವಂ ಗತಾಃ ॥
ತಸ್ಮಾದಾಯುಃಪ್ರಕರ್ಷಾರ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಕಾಮ್ಯೈಃ ಸುಖಾರ್ಥಿಭಿಃ ।
ರಸಾಯನವಿಧಿಃ ಸೇವ್ಯೋ ವಿಧಿವತ್ ಸುಸಮಾಹಿತೈಃ ॥

ಚ. ಚಿ. ಅ. ೧. ಪಾ. ೨.

ಎಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಮತ್ತು ಅತಿ ವೃದ್ಧರಾಗಿದ್ದ ಚ್ಯವನಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮಂಗಳಕರಗಳಾದ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದರು. ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಅವುಗಳ ಫಲವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯುಳ್ಳ ಜನಗಳು ಮಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಿಗಳಾಗಿ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ! ಒಂದೇ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ! ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆತುರವುಳ್ಳ ಚಪಲಚಿತ್ತರೂ, ನಾಲಗೆ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಶರಾಗಿರತಕ್ಕವರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಯಾವ ಫಲವೂ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ದೋಷಗಳು ಪುನಃ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಬರುವ ಗುಣಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಮೇಣಾಪಚಿತಾ ದೋಷಾಃ ಕ್ರಮೇಣೋಪಚಿತಾ ಗುಣಾಃ ।
ಸಂತೋ ಯಾಂತ್ಯಪುನರ್ಭಾವಮಪ್ರಕಂಪ್ಯಾ ಭವಂತಿ ಚ ॥

ಚ. ಸೂ. ಅ. ೭

ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ (ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯ) ದೋಷಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದೇ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಾಶ ವಾದರೆ ಪುನಃ ಆ ದೋಷಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬರುವ ಗುಣಗಳೂ ಸಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಔಷಧವೂ ರಸಾದಿ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಕಾಲಕ್ರಮ ದಿಂದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾದರೇ! ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರು ತ್ತದೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷರಾದ ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರುದ್ಧ ವಾದ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವರು ರಸಾಯನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗ ಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಸಂಯಮಿಗಳು ರಸಾಯನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಮೃತಮಯ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಸಾಯನದ ಸೇವನೆಯು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ೧. ಕುಟೀ ಪ್ರಾವೇಶಿಕ ವಿಧಿ. ೨. ವಾತಾತಪಿಕ ವಿಧಿ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಿಯು ಬಹು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ (ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ, ಬಿಸಿಲು ಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಗಿರುವಂತೆ) ಒಂದರೊಳಗೆ ಒಂದರಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಮೂರು ಕೋಣೆಗಳುಳ್ಳ ಮನೆ (ಕುಟಿ)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಏಕಾಂತವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಹಳ ಕಟ್ಟಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ರಸಾಯನವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಯಿಂದ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ನೂತನವಾದ, ದಿವ್ಯ, ಭವ್ಯ

ವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಕಾಯ ಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ದಿವ್ಯ ಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಗಳ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಕುಟೀಪ್ರವೇಶ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಮಾನ್ಯ ಪಂಡಿತ ಮದನಮೋಹನ ಮಾಳವೀಯರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಏಕಾಂತವಾಸದ ಕ್ರಮವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲವು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ವಿಧಿಯು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಲು (ವಾತ ಆತಪ)ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು. ಮಿತವಾದ, ಹಗು ರಾದ, ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರ ಬಹುದು. ಈಗಿನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಜನಗಳಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಿಯು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವ ಜನಗಳು ಪ್ರತಿ ಸಂವತ್ಸರದ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗಾದರೂ ತಪ್ಪದೆ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಾಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಅವಲೇಹಾದಿಗಳೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವ ಲೇಹವು ಸರ್ವೋಚ್ಚಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇವು

೧೬೯. ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಬೇವಿನ ಮರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಪಂಚಾಂಗವು (ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ) ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಐದು ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ಹಳ್ಳಿಯವರಾಗಲಿ, ಪಟ್ಟಣದವರಾಗಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ

ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಯಾರೂ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ದಯಾಮಯಳಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವಿಯು ಇಂತಹ ನೂರಾರು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ; ಆದರೂ ಆಲಸ್ಯನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತಿರುವ ನಾವು ಆಧುನಿಕ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರಗಳಿಗೆ ಮನಸೋತು, ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಮೃತಫಲವನ್ನೀಯುವ ಆ ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೇ ಪರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರೂಪಾಂತರ ನಾಮಾಂತರಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಷ್ಟು ದುಡ್ಡನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!. ಕಾಲಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಈಗೀಗ ನಮ್ಮವರು ತಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು ದೇವರ ನಿಜವಾದ ದಯೆಯೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಮರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅನಂತಾನಂತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪರದೇಶದ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನಾನಾ ಮುಖವಾಗಿ ಬೇವಿನ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜಗನ್ಮಾನ್ಯರಾದ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರರೂಪವಾಗಿ ಕುನ್ನೂರಿನ 'ನ್ಯೂಟ್ರೀಷನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಡಾ. ಎಕ್ರಾಯಿಡ್' ಎಂಬುವರು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. "ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆವು; ಇಮವರೆಗೆ ನಾವು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರುವ ಇತರವಿಧ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇವರ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣೆಲೆ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಇವುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ

ತಿನ್ನುವ ಇತರ ವಿಧ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತವೆ." ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್‌ಗೋಸಾ (Margosa) ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಹಿ ರಸವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ರೂಪವಾದ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ 'ಶಾಕತ್ವ'ವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ 'ಆಲಕಲಿ' ಮತ್ತು ಲೋಹ ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ 'ಫಾಸ್ ಫೊರಸ್' ಇವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಂಚು, ಗಂಧಕ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

(ಮೆಟೀರಿಯಾ ಮೆಡಿಕಾ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಆರ್. ಎನ್. ಖೋರೀ ಪೇಜು ೧೧೯)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಮರಗಳೂ ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ನೈಟ್ರೋಜನ್' ಗ್ಯಾಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ "ನಕ್ತಂ ನ ಸೇವೇತ ದ್ರುಮಂ" ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಬಾರದು, ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದ ನೀತಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೆಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬೇವಿನ ಮರವು ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ಯಾಸನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಈ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಹುದು.

ಬೇವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ (ಎ):—ವಿಟಾಮಿನ್ ಎಂಬುದು ಭೋಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂತಹ, ಮೂಸಿನೋಡಲು ಆಗದಂತಹ, ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯಿಂದ ರುಚಿಯನ್ನರಿಯಲಾಗದಂತಹ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇದು ಒಂದು ತತ್ವವೆಂದು ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ವವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ವಿಕಾಸವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣ ವನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಪೋಷಕ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಲ

ವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶರೀರವು ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಟ್ಟಿರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾ ಮಿನ್ ತತ್ವವು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಎಂಬ ತತ್ವದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ ತತ್ವವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಹಸರಾದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದ ರಿಂದ ಈ ಮರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೇ ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ (ನಿಂಬ) ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿದನಕ್ಷತ್ರವು 'ಉತ್ತರಾಭಾದ್ರಪದಾ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಉತ್ತರಾ ಭಾದ್ರಪದಾ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ಮರವು ತನ್ನ ಒಡೆಯನಾದ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಅರ್ಕಪಾದಪ' ಮತ್ತು 'ರವಿಪ್ರಿಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಬೇವಿನ ಮರದ-ವರ್ಣನೆಯು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ (ಎ) ತತ್ವವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಆರ್. ಎನ್. ಖೋರೀ, ಎಂಬ ಮಹಾಶಯರು—"ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯು ಕ್ವಿನೈನಿನಂತಹ ಸತ್ವವುಳ್ಳದು, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಜಂತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ, ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರ ಇವುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೋಷ, ನಿರಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಶಕ್ತತೆ, ರೋಗವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಇರುವ ಅಶಕ್ತತೆ

ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವು ಬಹಳವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನಾಗಲಿ ಆಲ್‌ಕಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ಮಹೌಷಧವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಜರ್ ಲೋಡರ್, ಎಂಬುವರು,—"ಬೇವಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಮದವು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮದವು ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಗಂದರಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಕ್ವೈನೈನನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕರ್ಣಿಸ್ ಸಾಹೇಬರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ,—"ನಾನು ಆರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ೬೦ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಸಿನ್‌ಕೋನಾ'ವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದರಲ್ಲಿ ೪೬ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು. ೩೮ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಆರ್ಸೇನಿಕ್' (ಶಾಖಪಾಷಾಣ) ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆನು. ಅವರಲ್ಲಿ ೨೯ ಜನಗಳಿಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು; ಆದರೆ ೧೩೪ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಆರು ದಿನಗಳೊಳಗೇ ೧೦೮ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ದೂರವಾಯಿತು. ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ವೇಯರಿಂಗ್ ಎಂಬುವರು,—"ಅನೇಕ ತರಹದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಬೇವು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶೀತವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡತಕ್ಕ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ." ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೮೭೦. ಬೇವಿನ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆ ೧ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಜಜ್ಜಿ ೬೮ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದು ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವ ಔಷಧ ಗಳಿಂದಲೂ ನಿಲ್ಲದಿರುವ ಗಡುವಿನಜ್ವರ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬರುವ ಜ್ವರ ಇವೆರಡೂ ಈ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಾಸನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಸದೆಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಜ್ವರವು ಬರುತ್ತಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಕ್ವಿನೈನು ಅಥವಾ ಕ್ವಿನೈನ್ ಮಿಕ್ಸ್ಚರ್ ಯಾರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರವು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ೨ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಅಥವಾ ೪ ಸಲ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ರಿಂದ ೮ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಈ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ೩ ಅಥವಾ ೪ ಸಲಕ್ಕೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೮೭೧. ಬೇವಿನಮರದ ಒಳಗಿನ ಹಸಿಯ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಾದನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ೬ ರಿಂದ ೧೨ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ವಿನೈನ್ ಒಂದೇ ಯಾರಿಗೆ ಸರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರು ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೪ ರಿಂದ ೬ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಕ್ವಿನೈನಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವು ನಿಂತಮೇಲೆ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಬಿಡದೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಿನ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತತೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ 'ನಿಂಬ ಸತ್ವ'ವು ಕ್ವಿನೈನಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ.

೮೭೨. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಒಣಗಿದ ಎಲೆ ೧೦ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಳಲೆಯ

ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆಯಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಬೀಡುಲವಣ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧—೧ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೨ ತೊಲ, ವಾದಕ್ಕಿ ೫ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ೨ ಆಣೆಯ ತೂಕದಿಂದ ೮ ಆಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ 'ನಿಂಬಾದಿ ಚೂರ್ಣ'ವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಡುವಿನ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ಜ್ವರವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮೭೩. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ ೬೪ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಅದು ಗಟ್ಟಿಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಅಳ ಲೆಯಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ, ಓಮ, ಸಾಸಿವೆ, ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ, ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ನವಾಸಾಗರ, ಜಾಪಾಳದ ಬೇರು, ಬೇವಿನ ಬೀಜ, ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨-೨ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಸೊಗದೆ ಬೇರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪—೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನ ದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ೨೦ ವಿಧ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಭಗಂದರ, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ಶೋಭೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ "ನಿಂಬ ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ"ವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳಮೇಲೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೭೪. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ ೪೦ ತೊಲ, ಸೂಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೪೦ ತೊಲ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೫ ಸೇರು (ತೂಕದಲ್ಲಿ), ರಾಳ, ಮುರ್ದಾಸಿಂಗಿ, ಕಾಗದದ ಬೂದಿ, ಆಡಿನ ಮೂಳೆ (ಸುಟ್ಟಿರುವುದು), ವತ್ಸನಾಭಿ, ದೇವ ದಾರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶನ, ಮೈಲ್ ತುತ್ತಿ, ಸಿಂದೂರ (ಚಂದ್ರ), ಕಪಿಲೆಹಿಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು

ತೊಲ, ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕರಿಯ ಗೇರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗೇರಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಆ ಗೇರುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ರಸಗಳೆರಡೂ ಇಂಗಿ ಹೋದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಳ ಮತ್ತು ಮುರ್ದಾಸಿಂಗಿಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ತಳವು ಹೊತ್ತದಿರುವು ದಕ್ಕಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಕಲ ವಿಧ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು! ವೈದ್ಯರುಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕಿದು ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆ.

೮೭೫. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಧುಗಳ ಒಂದು ಅನುಭವದ ಪ್ರಯೋಗ:—ಒತ್ತಿದರೆ ಹಾಲು ಬರುವಂತಿರುವ ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಗಡಿಗೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುವ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಸರು ನಿಂತಿರುವಂತಹ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಡಿಗೆಯೊಳಗೆ ಕೆಸರು ಅಥವಾ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಳ್ಳಿಯ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು (ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯುವಂತೆ) ಮಾಡಿ ೨೦ ತೊಲ ಮೆಣಸನ್ನು ಆ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪುನಃ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಿದುಬಿಡಬೇಕು, ಹೀಗೆ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಮೆಣಸನ್ನು ಕಳ್ಳಿಯ ಮರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಕಡೆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನೂ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ

ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದನಂತರ ಬೇವಿನ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗ ದಿಂದ ಎರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವ ಬಿರಟೆಯಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂರ್ಛೆರೋಗವು ಬಂದಾಗ, ಬಾಯಿಂದ ನೊರೆಯು ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿದ್ದಾಗ, ಈ ನಶ್ಯವನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಪೀಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ೫ ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ತಲೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹುಳವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಶ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ೫ ಸಲವೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹರಿದ್ವಾರದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಹೇಳಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭವುಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅದನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ನಿರಾಶರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಟ್ಟು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇದೆ! "ರೋಗಿಯಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ" ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಆ ಮಹಾತ್ಮರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರರ ಉಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

೮೭೬. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಪಾವು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಆ ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ಬೇವಿನ ೨೧ ಎಲೆ ಗಳನ್ನು ಅರೆದು (ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಯಾವ ಮಸಾಲೆಯನ್ನೂ ಹಾಕದೆ) ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪಕೋಡಗಳಂತೆ ಕರಿದು ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಹದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯೊಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇತರ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗ ದಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೮೭೭. ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾ ದರೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ತೋರಿದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಊರಿನ ಹೊರಗಡೆ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲಿಗಳ ದೂರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಕ್ಕದ ರೆಂಬೆಗಳಿಂದಲೇ ಹಾಕಿರುವ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಗುಡಿ ಸಲಿನ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಗುಡಿ ಸಲಿನೊಳಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇವಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆಯು ಉರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಬೇವಿನ ಹೊಗೆಯು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಔಷಧದ ರೂಪವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಿ ಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿಸು ತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡುವು ದಾದರೆ, ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಪ್ಲೇಗಿನ ರೋಗವು ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ

ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ರೋಗಿಯು ಪಾರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕೀಟಾಣುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪ, ಇವೆರಡರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಜ್ವರವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ಭಯ ಪಡದೆ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ೧೫೩ ನೆಯ ನಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ 'ಪಾಪಾಸು ಕಳ್ಳಿಯ' ಮೇಲ್ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರಜ್ವರವೂ ಇಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದರು ಎಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿಕೊಂಡರು.

೮೭೮. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ಅಂಶವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಚಲಮೊಗರಾ, ಸಾರ್ಸಾಪರಿಲಾ ಮತ್ತು ಕಾಡ್‌ಲೀವರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು, ಎಗ್ಜಿಮಾ, ಕುರಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ದೋಷದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಲುತ್ತಲೇ ಇರತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಇತರ ಯಾವ ಔಷಧದ ತಂಟೆಗೂ ಹೋಗದೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನೇ ೫ರಿಂದ ೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಚರ್ಮದೋಷ, ರಕ್ತದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವನ್ನಾಗಲಿ, ಸೀಸದ ಭಸ್ಮವನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ನವೆ ತದ್ದುಗಳಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಡೀವ್ರಣ (ನರದೊಳಗಡೆ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣು) ವಾದರೆ ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ

ಕೀವು ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾದಂತಾಗಿ ರಂಧ್ರವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕೀವು ರಕ್ತವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅಸಹ್ಯವೇದನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಂಧ್ರವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆಡಿನ ಮೂಳೆಯ ಬೂದಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೮೭೯. ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕೊಳೆತಂತಾಗಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೮೮೦. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದಾಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

೮೮೧. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೇನು, ಕೂರೆಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೮೮೨. ಮೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೮೮೩. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮಾತ್ರ ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಡೆ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೮೮೪. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕರಿದು (ಉರಿಯು ಮಂದವಾಗಿರಬೇಕು) ಅನಂತರ ಆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಮೇಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಸೀಳಿದ್ದರೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೮೮೫. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಂತೆ ಕರಿದು ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಮೇಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಿಮಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೮೬. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ೩೦ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಕಾಲು ತೊಲದವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೮೭. ಕೀವು ರಕ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

೮೮೮. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಶೀತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಸ್ ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ರೋಗಿಗೆ ಬರುವ ಕೈಕಾಲು ಗಳ ಸೆಳತಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೮೮೯. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಿಸುವು ದರಿಂದ ಅಥವಾ ರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೩೦ ತೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಯುವಗಳ ಸೆಳತ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಾಯುವೇಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯ:—ರಾಶ್ಮೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಕ್ಕೆಮರದ ಬಂಕೆ, ದೇವದಾರು, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಅರಳುಬೇರು, ಬಿಳಿಯ ಕೊಮ್ಮೆಬೇರು, ಈ ೭ ಸೇರಿದ ೨ ತೊಲವನ್ನು, ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ "ರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯ"ವು ಮೈ ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಸಂಧಿಗಳ ನೋವು, ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ವಾಯು ವಿಕಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನಗಳ ವಾತರೋಗ ವುಳ್ಳವರು ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗಾದರೂ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಸಿದ್ಧವಾದ ಕಷಾಯವು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಾಲಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದವರು ಈ ಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮೯೦ ವರ್ಷಾರಂಭದ ಚೈತ್ರಮಾಸದಲ್ಲಿ (ವಸಂತಋತು) ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ

ವರೆಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವಿಷದ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಂಗಾಲ ಮತ್ತು ದರ್ಭಾಂಗ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯೊಡನೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯು ಈಗಲೂ ಇವೆ. ಹರದ್ವಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧುಗಳು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಕಾಲಹರಣಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಚೈತ್ರ ಶುದ್ಧ ಪಾಡ್ಯ (ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬ)ದ ದಿನ ಬೇವಿನ ಉಪಯೋಗವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮವರು ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಗುಣವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಎಲೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೩೦ ದಿನಗಳಿಗೆ ೩೦ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ೩೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಿಡುವುದು ಅತಿಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಹರದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೃಷೀಕೇಶದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಮಹಾಕುಷ್ಠರೋಗದ ೭-೮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಬೇವಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಯಿತು.

೮೯೧. ರೋಗಿಯು ಬೇವಿನ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ೩ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇವಿನ ಮರದ ನೆರಳು ಗಾಳಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಗಲುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಶಲದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳು ಚೈತ್ರ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಮರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಮೂರು ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಏನೂ ಗುಣವಾಗದೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಮಹಾತ್ಮರ ಅನುಜ್ಞೆಯಂತೆ ನಡೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯೆನವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ೪-೬ ಜನ ಸಾಧಾರಣ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ನಾನೂ ಹೇಳಿದ್ದೆನು. ಅದರಂತೆಯೇ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು.

೮೯೨ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ರಕ್ತದೋಷ ಅಥವಾ ಚರ್ಮರೋಗವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಶಾಂತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಮರೆಯದೆ ಬೇವಿನ ಹೂವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಲ್ಕನ್ನನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಡುಸೋಗೆ

೮೯೩. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಗಳು 'ಅಡಸಲ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ವಾಸಾ' ಅಥವಾ 'ವಾಸಕ'ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು, ರಕ್ತದೋಷ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಶ್ವಾಸ (ಗೂರಲು), ಕೆಮ್ಮಲು, ಜ್ವರ,ವಾಂತಿ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು

ನಿವಾರಣೆಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿದು ಆಗುವ ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ತ್ರಿದೋಷ ವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಕೀಲುಹಿಡಿತ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿ ಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಂಪರೆಯು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಲೋಪ ವಾಗಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ಉತ್ತರಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಲೋಪಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮಲು, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನ್ವರ್ಥವಾದ ಮಹೌಷಧವೆಂದು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು "ಇಂಡಾಇಜಿನಸ್ ಡ್ರಗ್ ಕಮಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ" ಎಂಬ ಒಂದು ಕಮಿಟಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿ ಸಿದ್ದಿತು, ಆ ಕಮಿಟಿಯು ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಗುಣ ವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿ ಸಿರುತ್ತದೆ.

"ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಗುಣದೋಷ ಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ವನಸ್ಪತಿಯು ಬಹು ದಿನದ ಶ್ವಾಸರೋಗ (ಗೂರಲು ಅಥವಾ ದಮ್ಮು) ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂತ ಅಪಾರಶಕ್ತಿಯು ಈ ವನಸ್ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ ಬೇಕಾಗಿದೆ."

'ಫಾರ್ಮಕೋಪಿಯಾ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಜ್ವರವಿಲ್ಲದಿರುವ ದಮ್ಮಿನ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಜ್ವರಸಹಿತ ವಾಗಿರುವ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ವಾಯುಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮವೆಂದೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಜೆ. ಎಫ್. ಡಬ್ಲ್ಯು. ಮಿಡೋಜ್, ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಹಸಿಯ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಡಬ್ಲ್ಯು ಬೇಕನ್, ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು—"ಆಡು ಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೧೨೦ ಗ್ರೈನ್‌ಗಳ ತೂಕದವರೆಗೆ ಇತರ ವಿಧ ಕಫದ ಮಿಕ್ಶ್ಚರ್ ಕೊಡುವಂತೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಬಹು ದಿನದ ಕಫದ ಕೆಮ್ಮಲು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ." ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ರಾಸಿನ ಸರ್ಜನ್ ಪಿ. ಕಿಸಲೀ ಮೆಕಾಕೋಲ್, ಎಂಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಹಬೆಯ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊತವೂ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ."

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿದ್ದ ಸರ್ಜನ್ ಮೇಜರ್ ಜೋನ್ ನಾರ್ಥ್, ಎಂಬುವರು—"ಈ ವನಸ್ಪತಿಯು ಮೈಸೂರು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 'ಮಲೇರಿಯಾ' ಜ್ವರದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಮೇಜರ್ ಫಿಟ್ಸ್ ಪೆಟೇರಕ್, ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು—"ಪಾಂಡು ರೋಗಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರ ವಿರೇಚನಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಕಾರಕ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಮೇಜರ್ ಶೇಬ್, ಎಂಬುವರು—"ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಆಮಾತಿಸಾರ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ (ಆಮು, ರಕ್ತಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿ)ಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ." ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಯಾರಿಸ್ಸಿನ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮೆಂಬರ್ ಕೆ. ಯಂ. ನಾಡಕರ್ಣಿ, ಎಂಬುವರು—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಹಸಿ ಎಲೆಗಳ ೨ ಡ್ರಾಂ ರಸವನ್ನು ೧ ಡ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ರಸದ ಜತೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ; ಅಥವಾ ಅದರ ಬೇರಿನ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಗ್ರೈನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಫದ ವಿಕ್ಸ್ಚರ್‌ನಂತೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಕಫವು ಬಹುಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ನುಲಿತದ ಭೇದಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುವಾಯು), ಪಕ್ಷಾಘಾತ (ಲಕ್ವಾ), ಮತ್ತು ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಬಾವುಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ." ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಪಂಡಿತರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಡುಸೋಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದೆಂದು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗ

ಬಹುದು. ಇದರ ಅನಂತ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೮೯೪ ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಆ ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಮೂಲಕ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೯೫. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸ ೬೪ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ೮ ತೊಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೆಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಲೇಹ್ಯವಾದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ೮ ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಮರುದಿನವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ೩೨ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಈ "ವಾಸಾವ ಲೇಹ"ವನ್ನು ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕೆಮ್ಮಲು, ದಮ್ಮು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮಶ್ರೇಣಿಯ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೯೬. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆ ೧೦ ಸೇರನ್ನು (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು) ೨ ಮಣ (ಬಂಗಾಳಿ ಮಣ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ೧೦ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದರಲ್ಲಿ ೨೦ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು), ೧೬ ತೊಲ ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ (ಆರೆಹೂವು), ದಾಲಚೀನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨-೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿನ

ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂತಿಟ್ಟದ್ದು, ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ೧ ತೊಲದಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ "ವಾಸಾಸವವು"ಪಾಂಡುರೋಗ, ಜಲೋದರ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಬಾವು, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಬಲವಾದ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೮೯೭. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಡುಸೋ ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ನೋವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

೮೯೮. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸೇದುವಂತೆ ಸೇದುವುದಾದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು (ದಮ್ಮು) ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ದತ್ತೂರಿಯ ಎಲೆಗಳ ಅಥವಾ ಹೂವಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬ್ರಾಹ್ಮೀ (ಒಂದೆಲಗ)

೮೯೯. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಎಂಬ ವನಸ್ಪತಿಯು ತಂಪಾಗಿರುವ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹರದ್ವಾರದಿಂದ ಬದ್ರಿನಾರಾಯಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತವೀರ್ಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆ ಹಿಮಾಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ

ಯುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರತಕ್ಕ ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವನಸ್ಪತಿಯು 'ಒಂದೆಲಗ'ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರ್ಣಾಟಕ ಪ್ರಾಂತದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳ ನೀರಾವರಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದರ ಗುಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಅಪರಿಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಬುದ್ಧಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲಿಕೆಯಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿಯ ಹೆಸರಾಗಿರುವ 'ಬ್ರಾಹ್ಮೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು 'ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಬ್ರಾಹ್ಮೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಅತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಪಾಂಡುರೋಗ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಬಾವು, ಸ್ವರದವಿಕಾರ, ಹುಚ್ಚು, ಮೂರ್ಛೆ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕುದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ನಾನಾರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು), ಮೂರ್ಛೆ, ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳನ್ನು ಪರಿಪೋಷಿಸಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮೂರ್ಛೆ ಮನೋವೃತ್ತಿಯ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ, ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯೇ ಮುಂತಾದ ಮೆದಳಿನ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಹದ ವ್ರಣ, ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು 'ಪೊಟಾಸ್ ಅಯೋಡೈಡ್, ಪಾಷಾಣ, ರಸಕರ್ಪೂರ, ಸಾರ್ಸಾಪರಿಲಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ, ಕಫಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ

ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರದ ವಿಕಾರಕ್ಕಂತೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಮಹೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಒಂದು ತತ್ವವು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಿಸಲಿಗೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ೩೦ ಸೇರು ಹಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ೩|| ಸೇರು ಚೂರ್ಣವು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಉನ್ಮಾದ, ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ; ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾದಕಾರಣ ತಲೆಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ವೇಗವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಗೆ ಬದಲು ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ವಿಕಾರಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೯೦೦. ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ತೊಳೆದಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ೮೦ ತೊಲ, ಶತಾವರಿ (ಮಜ್ಜಿಗೆ ಗಡ್ಡೆ), ನೆಲಕುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨೦-೨೦ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ೧೨ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೪೦ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಬೇನುತುಪ್ಪ (ಒಂದು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ) ೫ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆ, ೨೦ ತೊಲ

ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ. ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು, ಲವಂಗ, ಬಜೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ತಾರೆಯ ಕಾಯಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ದಾಲಚೀನಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧-೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಆ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಬಂಗಾರದ ವರಕನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. (ಸುವರ್ಣವು ಸೇರಿದ ಈ ಔಷಧವು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲ ವಿದ್ದವರು ಬಂಗಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ) ಆ ಗುಡಾಣಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಗಾಳಿಯು ಒಳಗಡೆ ಸೇರದಂತೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂತಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದನಂತರ ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು "ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟ"ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ವೀರ್ಯವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ, ಬಲ, ಕಾಂತಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಕ್ಯುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಲಕರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಈ ಆರಿಷ್ಟವನ್ನು ೨ ತಿಂಗಳ ಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಡತಕ್ಕವರು, ಭಾಷಣಕಾರರು, ಲೇಖಕರು, ಮುಂತಾದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಅರಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂಗಾರವು ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೯೦೧. ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ, ೩೮೪ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ ೬೪ ತೊಲ,

ಅರಶಿನ, ಲಾಲ್ ತಿಗಡು, ಕೋಷ್ಠ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಳಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಸೂಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮೊಗ್ಗು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬಜೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಚೂರ್ಣ ೧-೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಸಾರಸ್ವತಘೃತ"ವನ್ನು ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಅರಿಷ್ಟ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಫಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಗುಣಗಳು ಅನಂತವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೂಢಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ವರ್ಣನೆಯು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದೆಂದು ಪಾಠಕರು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ವೋಯಿಲೂ, ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ವಾತರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

"ವಾತರಕ್ತದ ಅಥವಾ ಕುಷ್ಠದ ರೋಗಿಯು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಷ್ಣತೆಯುಂಟಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ನವೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈಯ್ಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ನವೆಯು ಹೆಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ರಕ್ತದ ವೇಗವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು

ವಾರವು ಕಳೆದನಂತರ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ ಪಚನಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಮೇಲೆ ಚರ್ಮವು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೊದಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಕೂಪಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದ ಚರ್ಮವು ಪುನಃ ಜೀವಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಹೋಗುತ್ತದೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳೇನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ವಾತರಕ್ತ (ಕುಷ್ಠ) ರೋಗವು ಗುಣವಾಯಿತು. ಕುಷ್ಠವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ, ಸಕಲವಿಧ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸೇವನರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ವೆಲರೀನ್' ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ತತ್ವದ ಬಹುಭಾಗವು ಬೇರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಕಿತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ"ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಾತರಕ್ತವೆಂಬ ರೋಗವು ರಕ್ತದೋಷದಿಂದ ಬರುವ ಒಂದುವಿಧ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರತಕ್ಕವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಬಹಳ ಕೋಮಲಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ, ಆನೆ, ಕುದರೆ, ಸೈಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಮೇಲಿಮೇಲೆ ತಿನ್ನತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಬೆವರು ಅತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬರುವುದೇ

ಇಲ್ಲ, ಶರೀರವು ಸಣ್ಣಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವೇದನೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮೈಯ್ಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕುರಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನವೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸತಕ್ಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಳಿಕ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಕೀವೂ ರಕ್ತಗಳು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಆನೆಯ ಚರ್ಮದಷ್ಟು ಒರಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸುಶ್ರುತಮುನಿಯು ಈ ವಾತರಕ್ತ ರೋಗವನ್ನು "ಮಹಾವ್ಯಾಧಿ"ಗಳಲ್ಲಿ ಗಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಸಹೋದರನೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನೂ ಆಗಲಾರದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸೇವನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತುತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡುಸಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಾಂತರದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೂರುಸಲ ತೊಳೆದಿರುವ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇವರ ಬದಲು ಸೊಗದೆಯ ಬೇರು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯಬೀಜ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲುಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಥ್ಯದಿಂದರುವುದುತ್ತಮ. ವಾತರೋಗ, ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮ

ರೋಗಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಲೇಪನವು ಅನ್ವರ್ಥ ಮಹೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರುಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೨. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಸಮಭಾಗದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬು (ಚರ್ವಿ), ವೇಸ್‌ಲೇನ್, ಇವು ಗಳಲ್ಲಾವುವರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಳಿದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದ ರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ವ್ರಣಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೂರಾರು ಜನಗಳು ಇವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಡಾಕ್ಟರುಗಳಾದರೂ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

೯೦೩. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಒಂದು ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೪. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ರಸ ೧ ತೊಲ, ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಕರಕರೆಯ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವು ಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಹುಚ್ಚು, ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧವು ರಾಮಬಾಣದಂತಹ ತೀವ್ರ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ದಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೫. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ರಸ ೪ ತೊಲ ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠದ ಚೂರ್ಣ ೧೨ ಗುಲುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದವು(ಹುಚ್ಚು) ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೬. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಓಮು (ವಾದಕ್ಕಿ) ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ) ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಗಳಶುಂಠಿ ಕೋಷ್ಠ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹೂವು, ರತ್ನಪುರುಷ, ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧-೧ ತೊಲ. ಬಜೆ ೧೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಸಲ ಅಥವಾ ೭ ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು (ಮೊದಲು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ ಪುನಃ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರು ಅದರಂತೆಯೇ ಫಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ) ಕಡೆಗೆ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ಆಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಾಲು ತೊಲ ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳು ಸಾಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ೨೪ ಅಥವಾ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಈ "ಸಾರಸ್ವತ ಚೂರ್ಣವು" ಬುದ್ಧಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಮುಂತಾದ ಮೆದಳಿನ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ರಸಾಯನ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದದರಿಂದ ಇದರ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಅನೇಕವಿಧ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹಿಂದಿನಕಾಲದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಲದಿಂದ ನಾನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಾನವಜಾತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸದ್ವೃತ್ತ

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸದ್ವೃತ್ತ(ಸದಾಚರಣೆ)ದಿಂದ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಸಂಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ನಿರೋಗದಿಂದಿದ್ದು ತನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಅತಿ ದುರ್ಲಭವೂ ಆಗಿರುವ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ; ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹೋಪದೇಶಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶರೀರ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ, ಕಾಲ ದೇಶ, ದೋಷ, ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಾವಿರಾರು ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. "ರೋಗವು ಬಂದಮೇಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬರದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ" (Prevention is better than cure) ಎಂಬ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನೇ ದಯಾಮಯರೂ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತ" ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳ (ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು) ರೂಪವಾಗಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಜನಗಳು ರೋಗಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದೆ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೂ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳಲೂ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ'ವು ಎಷ್ಟು

ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವು ಈ 'ಸದ್ವೃತ್ತ'ವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸದ್ವೃತ್ತದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ (ನಾಲಗೆ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲೆಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೀಳದಿರುವಿಕೆ) ಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಫಲಗಳೂ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ (ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆ) ವೆಂಬ ಅತಿ ಬಂಧುರವಾದ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಶರೀರ ವನ್ನು ಸದ್ವೃತ್ತ (ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸದಾಚರಣೆ) ವೆಂಬ ಮಹಾರಥಿಯಾದ ಅಂಗರಕ್ಷಕ (ಎ. ಡಿ. ಸಿ.) ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳೆಂಬ ಶತ್ರುಗಳಾಗಲಿ, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳೆಂಬ ಶತ್ರು ಗಳಾಗಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ರೋಗವು ಬಂದಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ರೋಗವು ಬರದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸುಶ್ರುತ ಸಹಿಂತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ೨೪ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು "ಅನಾಗತ ಬಾಧಾ ಪ್ರತಿಷೆಧನೀಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಿತಂ" (ಬರದಿರತಕ್ಕ ಬಾಧೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಎಂಬ ಹೆಸರಿ ನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದ "ಇಂದ್ರಿ ಯೋಪಕ್ರಮಣೀಯ" ವೆಂಬ ೮ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ರೋಗಗಳ ತಡೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅನಂತ ನಿಯಮಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರು ತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡದೆಯೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವ್ಯವಹಾರ ವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಜನಗಳು ನೈತಿಕ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸ್ವಾರ್ಥೈಕಪರರಾದ ವೈದ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತರದಾಯಿ ಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಧನಾರ್ಜನೆ ಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ

ರುವ ಅನುಮೂಲ್ಯಗಳಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಹೋಗಿರುತ್ತವೆ! ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯಗಳಾದ ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಾನೂ ಆಚರಿಸುತ್ತ, ಇತರರಿಗೂ ಹೇಳಿ ಆಚರಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಜನಗಳ ವಿಚಾರಶೂನ್ಯತೆಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ 'ಇಂದ್ರಿಯೋಪಕ್ರಮಣೀಯ' ವೆಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ,—

ತತ್ರೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಸಮನಸ್ಕಾನಾಮನುಪತಪ್ತಾನಾಮನುಪತಾಪಾಯ ಪ್ರಕೃತಿಭಾವೇ ಪ್ರಯತಿತವ್ಯ ಮೇಭಿರ್ಹೇತುಭಿಃ।
........ತಸ್ಮಾದಾತ್ಮಹಿತಂ ಚಿಕೀರ್ಷತಾ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವಂ ಸರ್ವದಾ ಸ್ಮೃತಿಮಾಸ್ಥಾಯ ಸದ್ವೃತ್ತಮನುಷ್ಠೇಯಂ। ....ತತ್ಸದ್ವೃತ್ತಮಖಿಲೇನೋಪದೇಕ್ಷ್ಯಾಮಃ। ತದ್ಯಥಾ ದೇವ ಗೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಗುರು ವೃದ್ಧ ಸಿದ್ಧ ಆಚಾರ್ಯಾನ್ ಅರ್ಚಯೇತ್। ನಾನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ನಾನ್ಯಸ್ವಮಾದದೀತ ನಾನ್ಯಸ್ತ್ರಿಯಮಭಿಲಷೇತ್....
........ನಕುರ್ಯಾತ್ ಪಾಪಂ ನ ಪಾಪೇಪಿ ಪಾಪಃ ಸ್ಯಾತ್........
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಜ್ಞಾನ ದಾನ ಮೈತ್ರೀ ಕಾರುಣ್ಯ ಹರ್ಷೋಪೇಕ್ಷಾಪ್ರಶಮಪರಶ್ಚಸ್ಯಾತ್ ॥

ಎಂಬುದಾಗಿ ಸದ್ವೃತ್ತವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧. ಇಷ್ಟದೈವ, ಗೋವು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗುರು, ವೃದ್ಧ, ಸಾಧು, ಆಚಾರ್ಯ, ಇವರುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ೨. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ೩. ಇತರರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಬಾರದು. ೪. ಪರರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಆಶಿಸಬಾರದು. ೫ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ೬. ಪಾಪಿಯಲ್ಲಿಯೂ ದಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ೭. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳಾದರೂ ವಿಷಯೈಕಲೋಲುಪರಾಗದೆ ಕೇವಲ ಸಂತಾನದ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ವಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ

ಅತ್ಯಂತ ಮಿತಭೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ) ೮. ಯುಕ್ತ ಅಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆ, ಸತ್ಪಾತ್ರದಾನ, ಸಹಜವಾದ ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಿಕೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಪೇಕ್ಷೆ, ಶಾಂತಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ೯. ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ನಾಶವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮಾ (ಕ್ಷಯ) ರೋಗವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ೧೦. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನರಿತು ಮಾಡಬೇಕು, ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡದೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದನಂತರ ವಿಷಾದಿಸುವುದುಚಿತವಲ್ಲ. ೧೧. ರಾಜದ್ರೋಹಿಯಾಗಬಾರದು ಮತ್ತು ರಾಜದ್ರೋಹಿಗಳ ಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ೧೨. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೧೩. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೆರೆಯಬಾರದು ೧೪. ಉಗುರನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಡಿಯಬಾರದು ೧೫. ಅತಿ ಸಾಹಸ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಅತಿಜಾಗರಣೆ, ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಸಲ ಸ್ನಾನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಭೋಜನವನ್ನುಮಾಡುವುದು, ಅತಿಮೈಥುನ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ 'ಅತಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ೧೬. ಬತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೧೭. ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ೧೮ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಡೆಯಬಾರದು. ೧೯ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಬಹಳ ನೀಚತನವಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಡುವುದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ; ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಯಾವ ಮಾತನ್ನಾದರೂ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಚಂಚಲರಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಂದಾದರೊಂದುದಿನ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ೨೦. ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಬಾರದು. ೨೧. ಸೂರ್ಯನು

ಮುಳುಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಓದುವುದು, ಓದಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕ, ಮಲಗುವುದು, ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೨೨. ಬಾಲಕರು, ಮುದುಕರು, ಲೋಭಿಗಳು, ಮೂರ್ಖರು, ನಪುಂಸಕರು, ಇವರುಗಳೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ೨೩. ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ ಮಾತನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ೨೪. ಮುದುಕರು, ಗುರುಗಳು, ರಾಜರು, ಇವರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಹು ಜನರಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಭೆಯನ್ನು ನಿಂದಿಸಬಾರದು ೨೫. ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ, ಅವಿಶ್ವಾಸಿಯಾದ, ಮತ್ತು ಲೋಭಿಯಾದ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಆಳಾಗಬಾರದು. ೨೬. ಇತರರನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂತಹ ಸಿಟ್ಟಾಗಲಿ, ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಸಂತೋಷವಾಗಲಿ ಉಚಿತವಾದುದಲ್ಲ. ೨೭. ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ೨೮. ಕೈಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು. ೨೯. ವೈರಿಯು ಮತ್ತು ವೇಶ್ಯೆಯು ಕೊಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ೩೦. ಜೂಜನ್ನಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಜೂಜು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಾರದು. ೩೧ ಚೌಕ, ರಸ್ತೆ, ದೇವಾಲಯ, ಸ್ಮಶಾನ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು. ೩೨ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜ, ಮದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗದಿರುವುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ಒಂದುವೇಳೆ ವಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಬಹು ದಿನಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವನ್ನು ಒಂದೇಸಲ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಿನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂತಹಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದುತ್ತಮ. ೩೩ ತಾಯಿಯು ಕ್ರೋಧದ ಆವೇಶದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಕ್ರೋಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆಹಾಲು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರೂರ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳ ಬಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕಡೆಗೆ ಸತ್ತೇಹೋಗುತ್ತವೆ. ೩೪. ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯ

ದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿರತಕ್ಕವರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ, ತಲೆಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಬೈಲಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಸುಖವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು (ರಾತ್ರಿ ೧೦ ರಿಂದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ೬ ರವರೆಗೆ) ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ, ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೂ, ವಕೀಲರಿಗೂ, ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಿಗೂ ಪೂರ್ಣವಾದ ನಿದ್ರೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೩೫. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಯೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಬೆಂಕಿ ಕಳ್ಳರು ವಿಷ ಜಂತುಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ೩೬. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಕಳೆಯತಕ್ಕವರು ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ೩೭. ವಸಂತಋತು (ಚೈತ್ರ, ವೈಶಾಖ ಮಾಸಗಳು) ವಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಉಣ್ಣೆಯ (ಉಲ್ಲನ್) ಬಟ್ಟೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಾರದು. ೩೮. ಶರೀರದ ಸಕಲವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಯಕೃತ್ತು (ಲೀವರ್) ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಕ್ರದ ಬಲದಿಂದ ಶರೀರ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಲೀವರಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾದರೆ, ತಲೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯು ಹೊರಡುತ್ತದೆ; ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ; ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ; ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ನೆಗಡಿಯು ಬರುತ್ತದೆ; ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆಯುಂಟಾಗಿ ಕಂಡಕಂಡವರ ಮೇಲೆ ರೇಗುವಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಎದ್ದು ಉಷಃ

ಪಾನವನ್ನು (೬೨ನೆಯ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ) ಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ೩೯. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾತಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾದರೆ ಆ ಮಾತನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸೀನು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ವೇಗವಿರುವಂತೆ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೇಗವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು (೧೧ನೆಯ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ) ತಡೆದರೆ ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೋವ್ಯಥೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ೪೦. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆಯಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮೂಗಿನ ಶ್ವಾಸವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಆಗ ಆ ಶ್ವಾಸವು ಬಹಳ ಶೈತ್ಯವನ್ನುಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೃಢತೆ ಅಥವಾ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವು ಎದೆಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ೪೧. ಯಾವ ಮನೆಯೊಳಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಮನೆಯು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಮಲಗಲೂ ಬಾರದು. ೪೨. ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಾಲು ಅಥವಾ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು, ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನಾದರೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಡಿಯುವುದು, ಸಿಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೆರಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು. ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ೪೩. ಎಂಜಲನ್ನು

ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತಿನ್ನಬಾರದು, ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಜಲಾಗಿರುವ ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಬಂದರೆ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಲೋಟವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭೋಜನ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ೪೪ ಕಕ್ಕರುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ೪೫. ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೊಟ್ಟ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಓದುವುದು, ತಿರುಗಾಡುವುದು ಉಚಿತ ವಲ್ಲ. ೪೬. ಇತರರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನಿಂದಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸಬಾರದು. ೪೭. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮರ ಲಕ್ಷಣ. ೪೮. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮತಕ್ಕೆ ಅನು ಸಾರವಾದ ಪೂಜೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯ ವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ೪೯ ಯುಕ್ತಿಸಂಗತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಬೇಕು. ೫೦. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ೫೧. ಇತರರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವನ್ನೊಡ್ಡಬಾರದು. ೫೨. ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಗಳು, ಬಟ್ಟೆ, ಆಭರಣ, ಛತ್ರಿ, ಬೆತ್ತ, ಹಾಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಾನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ತನ್ನವುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಕೊಡ ಬಾರದು. ೫೪. ಎಂತಹ ಕಾಲವಾಗಿದೆ, ನನಗೆ ಯಾರು ಸ್ನೇಹಿತರಿ ದ್ದಾರೆ, ಇದು ಯಾವ ದೇಶ, ನನ್ನ ಆದಾಯವೆಷ್ಟು, ಖರ್ಚೆಷ್ಟು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ವಿಚಾರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ೫೫. ಎದುರುತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಆಳೇ ಆಗಿರಲಿ ಕೂಡಲೇ ಅವ ನನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆ ಗಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು.

೫೬. ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಆಪತ್ತಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದಲ್ಲನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟವು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ೫೭. ಹಿಂದು ಮುಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲದಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನಿಡಬೇಕು. ೫೮. ಸ್ತ್ರೀ, ಭೋಜನ, ಹಣ, ಈ ಮೂರರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುವುದುತ್ತಮ. ೫೯, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ಸ್ತ್ರೀ, ಮೂರ್ಖ, ಸರ್ಪ, ರಾಜವಂಶ, ಈ ಆರು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಆರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ೬೦. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ದಣಿಯುವಂತೆ ನಗುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ೬೧ ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಭೂಮಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ೬೨ ಬಹಳವಾಗಿ ದಣಿದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣವು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳು ದಣಿದಿರುವಾಗ ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುರುಕಿ ತುರುಕಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ೬೩. ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೇ ಸಲ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ವಿವೇಕದಿಂದ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ೬೪. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಬೀಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ಇತರರ ಸಂಗಡ ಹೇಳಬಾರದು. ೬೫. ಅನ್ನದಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪಾತ್ರ ಅಪಾತ್ರಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು; ಹಣವನ್ನು ದಾನಮಾಡುವಾಗಮಾತ್ರ ಪಾತ್ರ ಅಪಾತ್ರಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೬೬. ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವ ಅಂಗದ ಮೇಲೆಯೂ ಮಿತಿಮೀರಿ ಭಾರವನ್ನು

ಹಾಕಬಾರದು. ೬೭. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಶಂಕೆಯಿರುವಾಗ ಭೋಜನ ವನ್ನಾಗಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ೬೮. ವಿಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವೂ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರಹಂಕಾರವೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಉತ್ತಮ ನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ೬೯. ಸದಾಚಾರಿಯಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ೭೦. ಕಷ್ಟ, ಸುಖ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಹಾರ ದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನನಾದ, ದಯಾಮಯನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರ ನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತಾಪಗಳು ದೂರ ರವಾಗಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಉಪದೇಶಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸದ್ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಉದಾಹರಣೆ ಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ ।
ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾ ನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥
ನೃಲೋಕಮಾಪೂರಯತೇ ಯಶಸಾ ಸಾಧುಸಂಮತಃ ।
ಧರ್ಮಾರ್ಥಾವೇತಿ ಭೂತಾನಾಂ ಬಂಧುತಾಮುಪಗಚ್ಛತಿ ॥
ಪರಾನ್ ಸುಕೃತಿನೋ ಲೋಕಾನ್ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಾ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ।
ತಸ್ಮಾದ್ವೃತ್ತ ಮನುಷ್ಠೇಯ ಮಿದಂ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವದಾ ॥

ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹೋಪದೇಶದಂತೆ ಆಚರಿಸುವನೋ ಅವನು ರೋಗ ರಹಿತನಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಗ್ರಂಥವ ಅಂತ್ಯಭಾಗವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸದ್ವೃತ್ತ ವನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚರಿತ್ರ (ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನಡತೆಯುಳ್ಳವ)ರೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಮಲ ವಾದ ಸತ್ಕೀರ್ತಿಯಿಂದ ಸಕಲ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು

ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ; ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಂಧುಗಳೆಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡು; ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರತಕ್ಕ ಈ ಪುಣ್ಯಪುರುಷರು, ಸುಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಸ್ವರ್ಗಾದಿ ಪುಣ್ಯಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಚಿರಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು ತ್ತಾರೆ ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕವಾದ ಈ ಸದ್ವೃತ್ತವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವಂತಹ ಸುಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ಸದವಕಾಶವನ್ನೂ ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವರಿಗೆ ಕರುಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ದಯಾಸಾಗರನೂ ಆಗಿರುವ ಸರ್ವೇಶ್ವರನನ್ನು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿ ಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣಾಖ್ಯೋಽಯಮಾಯುರ್ವೇದಪ್ರಭಾಮಯಃ ।
ದೀವ್ಯಾಲ್ಲೋಕ ಸುಖಾವಾಪ್ತ್ಯೈ ದೀರ್ಘಾಯುಃಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದರ್ಶಕಃ ॥
ಶಿವೇರಿತಧಿಯಾ ಸೋಽಯಂ ಸ್ವಾರಬ್ಧಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬೋಧಕಃ ।
ಗ್ರಂಥಃ ಶಿವಕುಮಾರೇಣ ಸ್ವಾಮಿನಾ ಸಂಪೂರಿತಃ ॥

ಶಿವಮ್ ಭೂಯಾತ್

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ

ಪರಿಶಿಷ್ಟ

ಕೆಲವು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗ (ವಿಟಾಮಿನ್)ಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೧೦೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ					ವಿಟಾಮಿನ್ ಅಥವಾ ಅನ್ನಾಂಗ
	ಸಸಾರಜನಕ	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	ಮೇದಸ್ಸು	ಲವಣ ಮತ್ತು ನಾರು	ನೀರು	
ಅಕ್ಕಿ …	೬.೮	೭೯.೦	೦.೪	೧.೪	೧೨.೪	ಎ೧ ಸಿ೨
ಅಂಜೂರ …	೧.೪	೧೬.೮	…	೦.೬	೮೧.೦	
ಅವರೆ …	೧೬.೧	೫.೪	೨.೩	೮.೬	೧೪.೬	
ಅನಾನಸ್ …	೧.೪	೯.೭	೦.೩	…	೮೯.೩	
ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ …	೨.೨	೨೨.೦	೦.೨	೧.೦	೭೪.೬	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಈರುಳ್ಳಿ …	೧.೬	೮.೩	೦.೩	೦.೬	೮೯.೨	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಉದ್ದು …	೨೨.೨	೫೪.೧	೨.೭	೧೦.೨	೧೦.೮	
ಎಲಚಿಹಣ್ಣು …	೧.೦	೧೯.೨	೧.೦	…	೭೮.೪	
ಕಡಲೆ …	೨೧.೭	೫೯.೦	೪.೨	೩.೬	೧೧.೫	
ಕಂಬು …	೧೧.೪	೭೧.೫	೩.೩	೩.೫	೧೧.೩	
ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು …	೦.೨	೨.೭	೦.೧	೦.೨	೯೬.೮	
ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು …	—	೪೫.೦	…	—	೫೫.೦	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೩ ಇ೧
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ …	೦.೯	೩೯.೬	೧.೦	೦.೭	೯೩.೪	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧
ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ (ಗಜ್ಜರಿ) …	೧.೭	೧೦.೧	೦.೫	…	೮೬.೫	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಕೆಂಪು ತೆಂಗರಿ ಬೇಳೆ …	೨೧.೭೦	೫೫.೦೩	೩.೦	…	…	
ಕೊಬರಿ (ಒಣಗಿದ್ದು) …	೬.೦	೩೧.೮	೫೭.೪	…	೩.೫	ಎ೧ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಡಿ೧
ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ …	೧.೮	೫.೮	೦.೫	೦.೭	೯೧.೦	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಕೋಸು ಹೂ (ಗೋಭಿ, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್) …	೨.೨	೫.೯	೦.೪	೦.೮	೯೦.೭	
ಖರ್ಜೂರ …	೬.೬	೬೫.೩	೦.೨	೧.೬	೨೦.೮	ಎ೧ ಬಿ೧
ಗೂದೆಹಣ್ಣು (ಟೊಮೆಟೋ) …	೧.೯	೩.೯	೦.೪	೦.೫	೯೪.೩	ಎ೨ ಬಿ೨ ಸಿ೩
ಗೋಧಿ …	೧೧.೫	೭೩.೬	೧.೨	೧.೨	೧೨.೫	ಎ೧ ಬಿ೨ ಇ೧

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ್ದು)	೧೦·೭	೭೫.೪	೧·೧	೦·೫	...	
ಜೇನುತುಪ್ಪ	—	೬೯.೦	...	...	೧೧·೦	ಬಿ೪
ಜೋಳ	೯·೩	೭೨.೧	೨·೦	೩·೯	೧೨·೫	
,, (ಮುಸುಕಿನ)	೯·೫	೭೦.೭	೩·೬	೩·೭	೧೨·೫	
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ	೫·೫	೮.೧	೩೬·೦	೧·೦	೪೬·೬	ಎ೧ ಸಿ೧ ಇ೧
ತೊಗರಿ	೨೧·೭೦	೫೪.೦೬	೨·೫೦	...	....	
ದಾಳಿಂಬೆ	೧·೪	೧೬.೮	೧·೩	...	೭೬·೮	ಎ೧ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಡಿ೧
ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಣ್ಣು	೧·೩	೧೭.೭	೧·೭	೦·೫	೭೮·೮	
ನವಣೆ	೮·೭೨	೭೩.೮೦	೪·೭೭	೯·೫	೧೧·೧	
ನೆಲಗಡಲೆ	೨೪·೫	೧೧.೭	೫೦·೦	೬·೩	೭·೫	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧
ಬವನೇಕಾಯಿ	೦·೮೯	೩.೪೮	೦·೯೪	೦·೭೧	೯೩·೯೮	
ಬಟಾಣಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	೨೯·೨	೫೫.೦	೧·೫	೩·೫	೧೧·೮	ಎ೧ ಬಿ೧
ಬಟಾಣಿ (ಹಸಿ)	೩·೪	೧೫.೭	೦·೪	೦·೭	೮೧·೮	ಬಿ೨ ಸಿ೧
ಬಾದಾಮಿ	೨೩·೧	೭.೮	೫೩·೦	೩·೦	೬·೨	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧ ಇ೧
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	೧·೨	೨೨.೯	೦·೮	೧·೦	೭೪·೧	
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	೧·೯೬	೫.೭೨	೧·೪	೦೫·೨	೯೦·೪	ಎ೧ ಬಿ೧
ಮರಸೇಬು	೪·೪	೧೧.೫	೦·೬	..	೫೩·೯	ಎ೧ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಇ೧
ಮೂಲಂಗಿ	೧·೬	೮·೪	೩·೫	೧·೦	೮೬·೫	
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು	೭·೮	೭೬·೪	೧·೪	೦·೫	..	
ರಾಗಿ	೭·೩	೭೩·೨	೧·೫	೪·೮	೧೩·೨	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧
ಸಾಮೆ	೯·೧	೬೯·೦	೩·೬	೮·೧	೧೦·೨	
ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಒಣಗಿದ್ದು)	೨·೫	೭೪·೭	೪·೭	೪·೧	೧೪·೦	
ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು	೦·೫	೧೬·೬	೦·೫	೦·೪	೮೨·೦	
ಸೌತೇಕಾಯಿ	೦·೮	೩·೧	೦·೨	೦·೫	೯೫·೪	
ಹಾಲು	೪·೧	೫·೨	೩·೯	೦·೮	೮೯·೧	ಬಿ೧ ಸಿ೧
,, (ಕೆನೆ)	೨·೭	೨·೮	೨೬·೭	೧·೯	೬೬·೦	ಎ೨ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಡಿ೧ ಇ೧
ಹುರುಳಿ	೨೨·೫	೫೬·೦	೧·೯	೧೮·೬	೧೧·೦	
ಹೆಸರು	೨೩·೮	೫೧·೬	೦·೬	೭·೮	೧೧·೨	

VITAMIN (ಜೀವಸತ್ವ-ಅನ್ನಾಂಗ)

ಎ. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಬಿ. ನರಗಳ ದೃಢತೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಕಾಲುಗಳ ಬಾವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿ, ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿ. ರಕ್ತವಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಮುಖವು ಬಿಳುಪಾಗಿ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎಂಬ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೇಬು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಹಸರು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ನೊರೆಹಾಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗುವುವು. ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಇದು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ. ಅನ್ನಾಂಗವು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

ಇ. ಇದು ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದರ ಅಭಾವವು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊಳಕೆಯ ಗೋಧಿ, ಓಟ್ಸ್ ದಂಟು, ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪೆ, ಹತ್ತಿ, ನೆಲಗಡಲೆಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಬೀಳಗಿ ಅರಸರ ವಂಶಾವಳಿ	....	೧	೦	೦
ಭಕ್ತಿ ಸುಧಾಸಾರ (ಘನ ಮಠ ಶಿವಯೋಗಿ ಕೃತ)	....	೧	೮	೦
ಭಕ್ತರಾಜ ಬಸವಣ್ಣ	....	೦	೧೨	೦
ಮುರುಳ.ಸಿದ್ಧ ಕಾವ್ಯ	....	೩	೦	೦
ಮಹಾದೇವಿಯಕ್ಕನ ವಚನ	....	೦	೧೪	೦
ಮು[illegible]	....	೦	೧೦	೦
ಮ[illegible]	....	೧	೮	೦
[illegible]	....	೨	೮	೦
[illegible]	....	೦	೧೦	೦
[illegible]	....	೦	೬	೦
[illegible]	....	೪	೦	೦
[illegible]	....	೦	೧೦	೦
[illegible]	....	೦	೮	೦
[illegible]	....	೧	೮	೦
[illegible]	....	೨	೦	೦
[illegible]	....	೩	೪	೦
[illegible]	....	೧	೧೦	೦
[illegible]	....	೨	೮	೦
[illegible]	....	೦	೮	೦
[illegible]	....	೦	೬	೦
[illegible]	....	೧	೮	೦
[illegible]	....	೧	೮	೦
[illegible]	....	೦	೧೨	೦
[illegible]	....	5	0	0
[illegible]	....	5	0	0

[illegible]ಾರ

[illegible]ಂಗಳೂರು ೨

